

11月 給食だより

令和5年10月31日
調布市立多摩川小学校
校長 上杉 潤
栄養 養 士

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物** (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの)
岩手県・金婚漬け/京都府・すぐき漬け/鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし** (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
北海道・いずし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤** (魚介類を原料としたしょうゆ)
秋田県・しよつづつ/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか?



食事の「手」、どうしていますか?

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか? ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代には水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

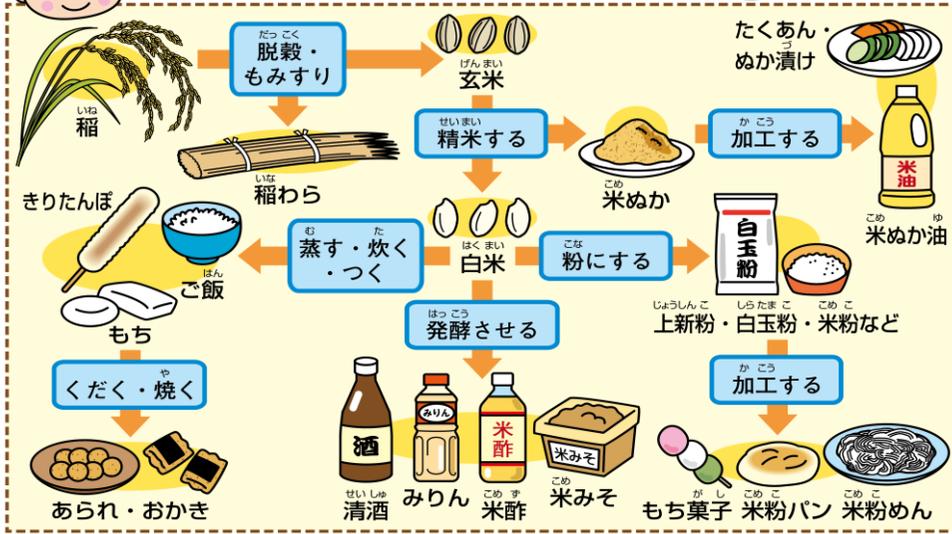
お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルキーQueen、ゆめぴりか(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。

収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか?

お米(稲)からできるもの



「ゲゲゲ」(11月17日~30日)

「ゲゲゲの鬼太郎」を生み出した、水木しげるさん。水木さんは鳥取県で生まれたのち、昭和34年から93歳で亡くなるまでの56年間を調布市で過ごしました。調布市では、水木さんが亡くなった11月30日をゲゲゲ忌とし、様々な催しを行っています。多摩川小学校でも、ゲゲゲ忌にちなんで献立を作ります。

《給食費の振替について》
11月の給食費振替日は6日(月)です。残高のご確認をお願い致します。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
振替日	11/6(月)					
振替額	4,450円		4,650円		4,850円	

