給食だより

2023.10.31
台東区立駒形中学校

11月

肌寒く感じる日が多くなり、秋の深まりが感じられます。今月は「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。食事は、食に関わる人達だけではなく、自然の恩恵の上に成り立っています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

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県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、おいしさや作りやす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、最近は、ミルキークイーン、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」

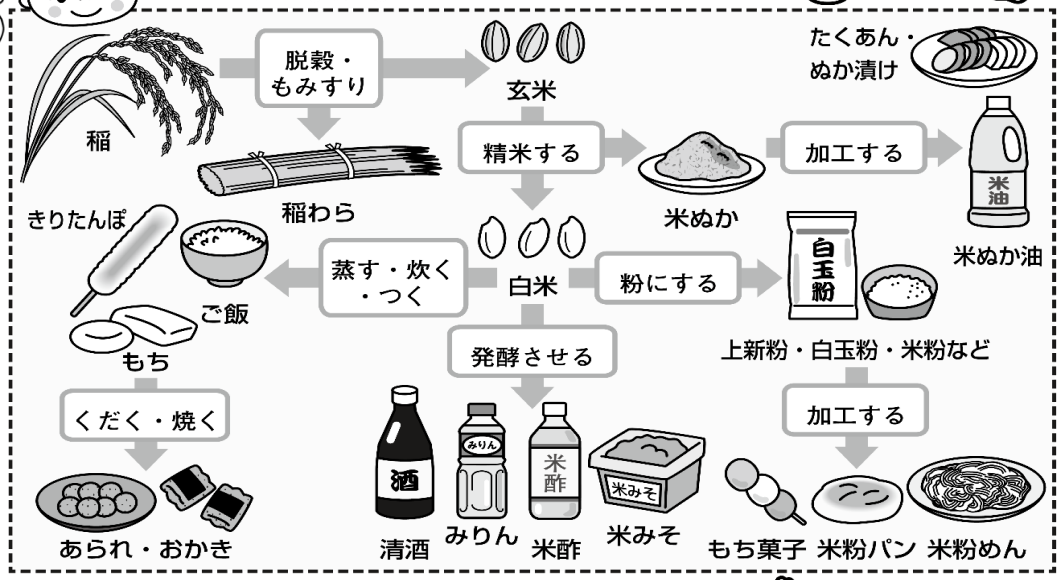
お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11 月 23 日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？

宮城県大崎市産「ささ結（むすび）」を味わおう

11月16日(木)のご飯は、台東区の姉妹都市である宮城県大崎市のご好意でいただいた新米「ささ結」を使用する予定です。香りが豊かで、粒がふっくらとして、冷めても固くなりにくいのが特徴です。農家の方が大事に育ててくれた気持ちがつまったおいしいお米です。楽しみにしていてください。

＊毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。
＊果物以外は、全て加熱しています。
＊行事・その他により、献立を変更する場合があります。

お米（稲）からできるもの



ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」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、麹などに漬け込んだもの）
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・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ