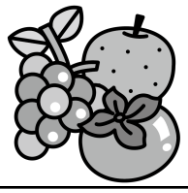
令和５年度



11月 給食だより

練馬区立石神井西小学校
校長　青山　直志

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

食事中の「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ったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、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

４本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。

置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。

こんな姿勢になっていませんか？

給食食材の主な産地（10月）

人参	北海道	玉葱	北海道	じゃが芋	北海道	もやし	栃木県
キャベツ	群馬県	きゅうり	埼玉県	ねぎ	青森県	里芋	愛媛県
ごぼう	青森県	白菜	長野県	大根	北海道	しめじ	長野県
米	岩手県	豚肉	千葉県	鶏肉	青森県	さつま芋	千葉県

今月の献立から

15日(水)練馬産キャベツを使用した全校一斉給食

練馬区では、地場野菜を使用した学校給食の全校一斉実施を行っています。地域の畑で収穫された練馬産キャベツを、練馬区立全小中学校で使用します。練馬キャベツたっぷりミートローフを作ります。

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。

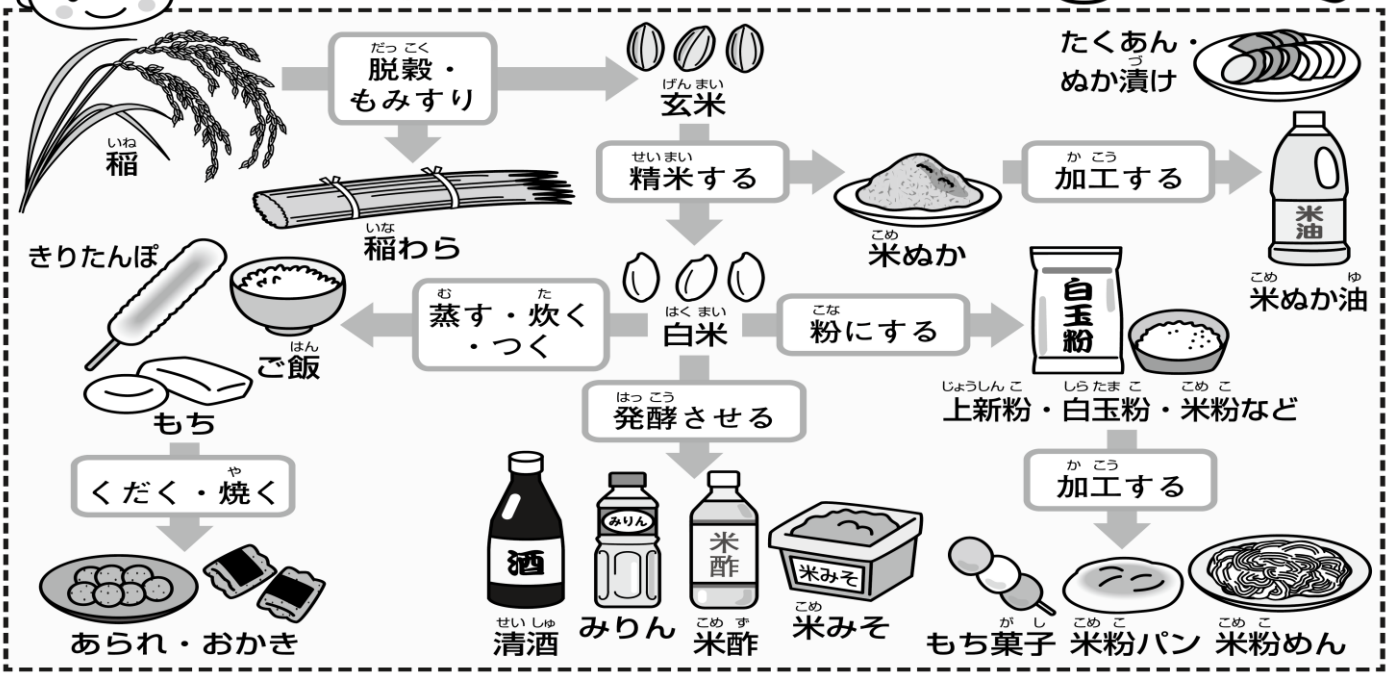
お米の種類と成分

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？

お米（稲）からできるもの



学校給食費の納入にご協力をお願いします。11 月の引き落とし日は 11 月６日（月）です。