

食育だより

令和5年度11月号

練馬区立関町北小学校

校長 吉川 文章

栄養士 岩元 美幸



『早寝早起朝ごはん運動』

シンボルマーク

日ごとに秋も深まってきました。本格的に乾燥が気になり、感染症が流行しやすい季節でもあります。また、相変わらず日中と朝晩の気温差が大きい日も多いです。体調を崩しやすいので、「栄養・運動・睡眠」を意識して過ごしましょう。

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、最近では、ミルククイー、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。

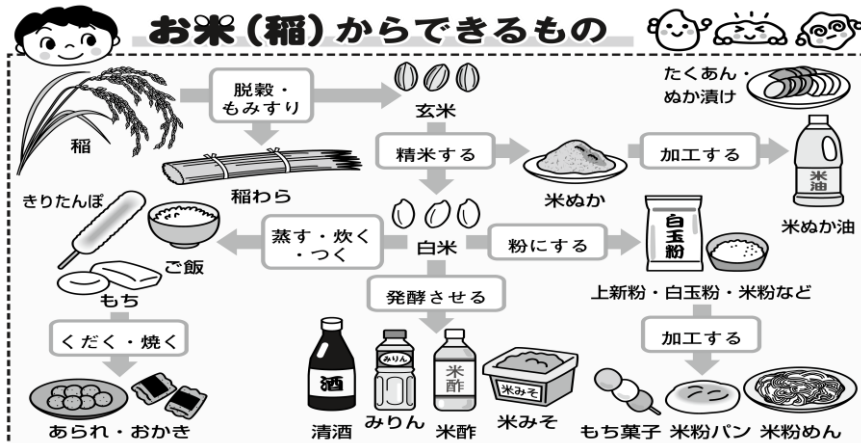


収穫に感謝する「新嘗祭」

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



《11月の献立より》



1日(水)・・・開校記念日・新校舎落成記念式典

11月1日は開校記念日です。今年は、新校舎落成記念式典が執り行われる特別な年です。慶事の時には欠かすことのできない「赤飯」でお祝いします。

2日(木)・・・新校舎落成記念集会・イベント

新校舎落成記念集会・イベントが行われます。

米粉を使った小さな「米粉のきなこケーキ」を焼きます。ボリュームのある「焼肉ガーリックピラフ」との組み合わせで、イベントを盛り上げていきましょう。

8日(水)・・・地場野菜(ねり丸キャベツ)給食

練馬区立小中学校では、学校給食での地産地消のため、地場野菜であるねり丸キャベツを使用した給食の提供を全校で行います。本校では「回鍋肉丼」を作ります。

10日(金)・・・世界の料理(スペイン)

スペインの代表的な料理「パエリア」、ウインナーの入った「スペイン風オムレツ」を作ります。

15日(水)・・・七五三

子供たちの健やかな成長を願って「こぎつね寿司」を作ります。

24日(金)・・・和食の日

11月24日は、和食の日です。「い（１）い（１）に（２）ほんしょく（４）」の語呂合わせから、和食文化国民会議によって定められました。「ご飯」を中心とした一汁二菜の組み合わせで、汁物は昆布とかつお節でだしをとり、グルタミン酸、イノシン酸の「うま味」が効いています。



和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結び付いています。



保護者の皆様へ

給食費についてお知らせ

給食費の引き落とし口座に指定いただいた「ゆうちょ銀行」の口座残高を、**引き落としの前日までにご確認ください。**ご協力をお願いいたします。

11月の引き落とし日は**11月15日(水)**です。