「早ね早おき朝ごはん運動」
シンボルマーク

食育だより

令和5年度11月号
練馬区立光が丘第一中学校

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

★8日(水)は「練馬産キャベツの日」★

練馬はキャベツの生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の4割がキャベツ畑です。8日は練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で一斉に使用する「練馬産キャベツの日」です。地元でとれた野菜を子供たちに食べてもらい、地域の自然や文化に関心を持ち、生産者の方々へ感謝の気持ちを育てることがねらいです。

光が丘第一中学校では《練馬キャベツの回鍋肉丼》を作ります。お楽しみに!!

11/8 いい歯の日

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993 年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

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。

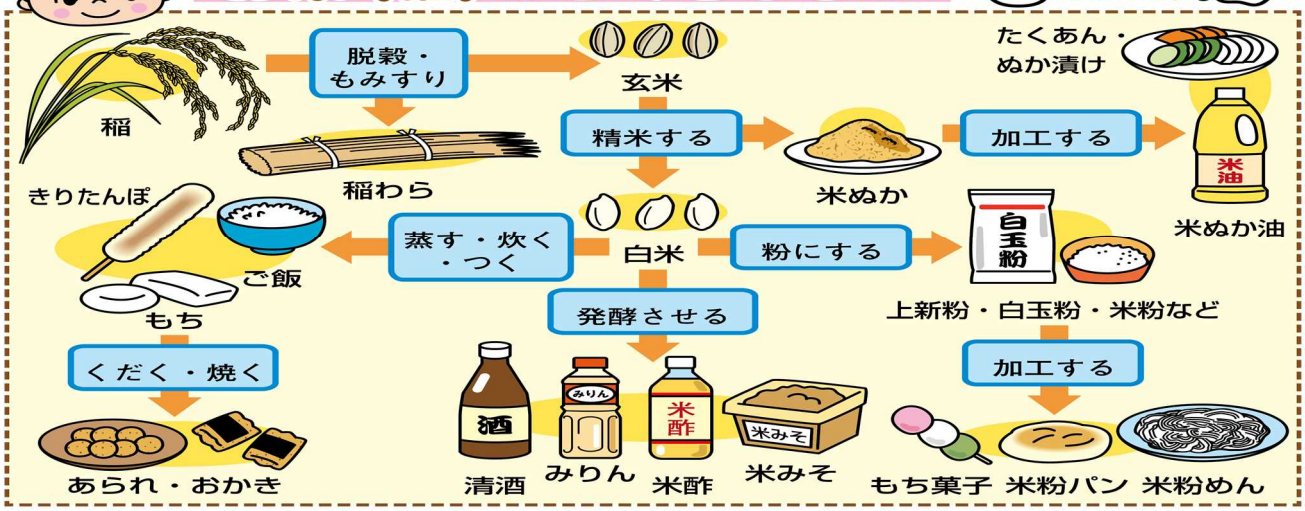
お米の種類と成分

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？

お米（稲）からできるもの



11月の使用食材の予定産地

牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。
練馬区は、株式会社協同乳業より購入

米 ・「令和５年産　国産ブレンド米」を購入しています。

野菜 ・きゃべつ/練馬　キュウリ/群馬　長ネギ/岩手　しめじ/長野　白菜/茨城　えのきたけ/長野
にんにく/青森　大根/練馬　小松菜/埼玉　もやし/栃木　人参/北海道　玉ねぎ/北海道
ほうれん草/千葉　チンゲン菜/静岡　ピーマン/茨城　しょうが/高知　じゃがいも/北海道
セロリ/長野　小松菜/練馬

魚 ・かじき/神奈川　えび/インドネシア　かれい/ニュージーランド　さば/ノルウェー

肉 ・豚肉/茨城　鶏肉/青森　鶏ガラ／岩手　豚ガラ／埼玉

【給食費・学年費の徴収にご協力お願い致します。】
今月の引き落とし日は11月20日（月）です。