

## お米のおはなし



新米の美味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。



開四中では秋田県産「萌えみのり」を使用しています。

### 収穫に感謝する「新嘗祭」

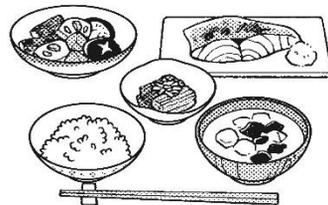
お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤勞に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



\*\*\*\*\*

## ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



\*\*\*\*\*

©少年写真新聞社2023

## 残食調査

11月22、24、28日の3日間、クラスごとの残食調査を給食委員会と一緒に実施します。

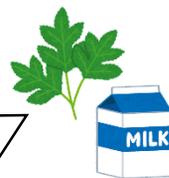
いつもより気合を入れて食べる意識ではなく、苦手なものをもう一口食べてみよう、〇〇は食べないという極端なダイエットはしていないか等、自身の食生活を振り返る機会にしてください。

## 11月の献立紹介

11月8日（水）は練馬区産キャベツ「ねり丸キャベツ」を使用します。この日は練馬区中の小中学校でねり丸キャベツを使用した献立になります。開四中では「キャベツたっぷりミートローフ」、「根菜チップサラダ」にたっぷり使用します。



また、同日、多摩地区のみで生産された生乳を使った「東京牛乳」、八丈島産の明日葉パウダーが練りこまれた「あしたばパン」もセットで登場します♪  
東京都内のおいしい食材を味わう一日になる予定です。



11月15日（水）定期考査応援献立は、出世魚の「ぶり」を使用した「ぶりの幽庵焼き」です。



- 給食食材の主な産地について（10月実績）
- 米…秋田県 卵…群馬県
  - 牛乳（11月予定）…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、山形県、青森県、北海道
  - ブロッコリー…群馬県 にんじん…北海道
  - じゃがいも…北海道 大根…北海道
  - 玉ねぎ…北海道 さつまいも…茨城県
  - ごぼう…青森県 りんご…長野県