

11月 食育だより

令和5年11月 都留市立学校給食センター(禾生第一小学校) 栄養教諭 湊谷圭吾

11月24日は和食の日

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。どんな発酵食品があるのか、見てみましょう。いくつ知っていますか？



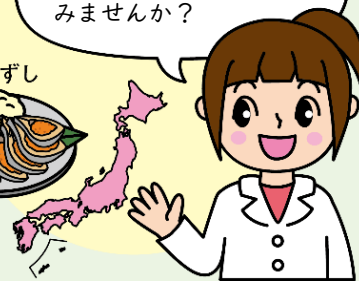
日本の伝統的な発酵食品



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

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



食事マナーを守って食べよう

食事マナーは、相手への思いやりの気持ちがあらわれるものです。食事の場がたのしい雰囲気になるようにみんなで工夫しましょう。

はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。



はしの動かし方を練習しよう！

②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



下のはしは動かしません。

食事中的「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？

いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう



おし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで食べよう



おやつは時間や量を決めて食べよう



甘い物はとり過ぎないようにしよう



カルシウムを多く含む食べ物をとろう



食べた後は歯をみがこう



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。

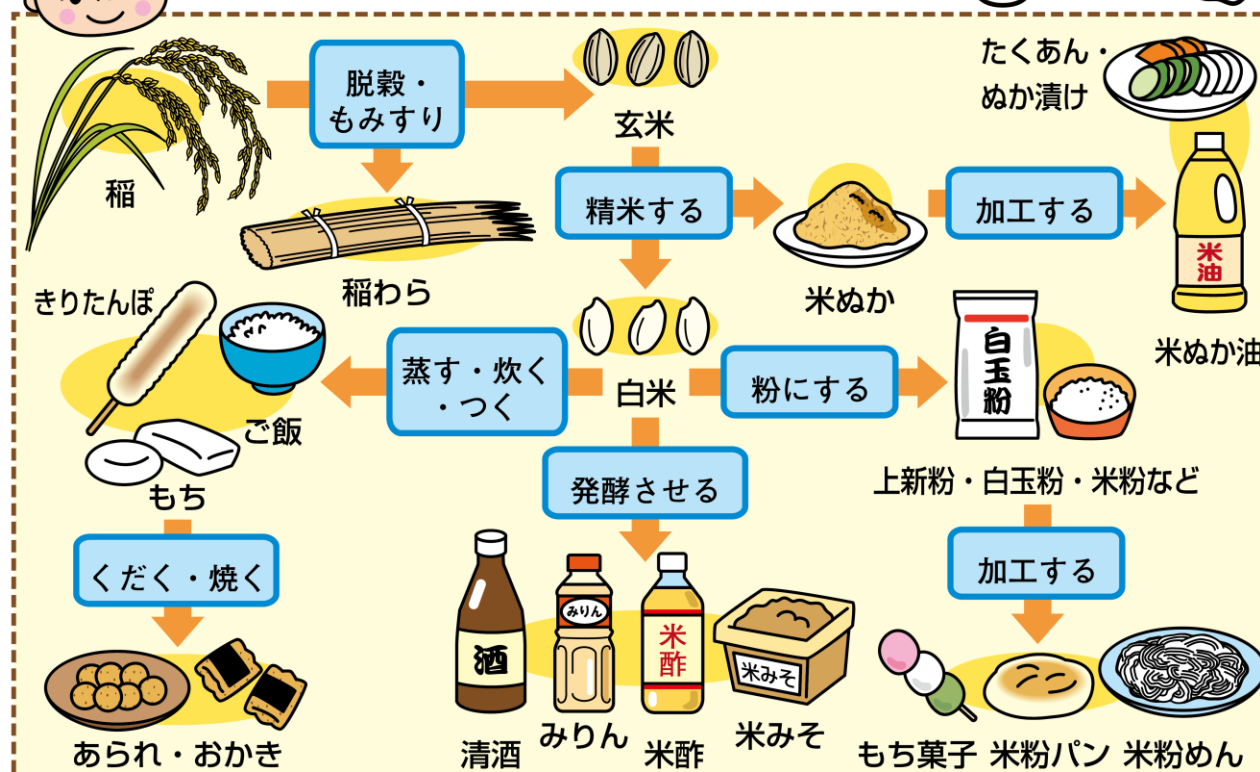


収穫に感謝する「新嘗祭」

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、多くの人の労働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



世界旅メニュー ～台湾～



首都	台北市
人口	約 2,326 万人 (日本は約 1 億 2570 万人)
面積	36,000 平方 km (九州よりすこし小さい)
国旗	

—11月21日(火)の献立—

- ・むぎごはん
- ・煮卵
- ・ルーローハンの具
- ・牛乳
- ・わかめスープ
- ・ライチゼリー

のせて
たべよう

★「ルーローハン(魯肉飯)」ってどんな料理？

ルーローハンは豚肉を細かく刻んで甘辛く煮込み、煮汁ごとご飯の上にかけて丼です。

台湾でよく食べられている料理の一つです。

給食でも「五香粉(ウーシャンフェン)」というスパイスを使って本場に近い味付けを再現します。

ごはんの上にルーローハンの具と煮卵をのせて召し上がれ！



学校給食と SDGs



給食でも SDGs の実現に向けて、食材選びに力を入れています！



▲甲斐サーモン

ワインを作るときに残るぶどうの搾りかすをえさに混ぜて育った魚です。

▼大豆ミート



大豆をつかってつくったお肉の代わりになる食品です。食糧不足や環境問題の解決のために注目されています。