

11月給食だより

令和5年度

三股町立学校給食センター

ついこの間まで、暑い日が続いていましたが最近秋も深まり、朝晩がだんだんと寒くなってきました。今の季節は、スポーツや読書などをするのにとってもいい季節です。おいしい物もたくさん出回り、食欲も出てきますね。今が旬の物を食べて季節を感じてみてください。

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・いすし／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・しょうつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



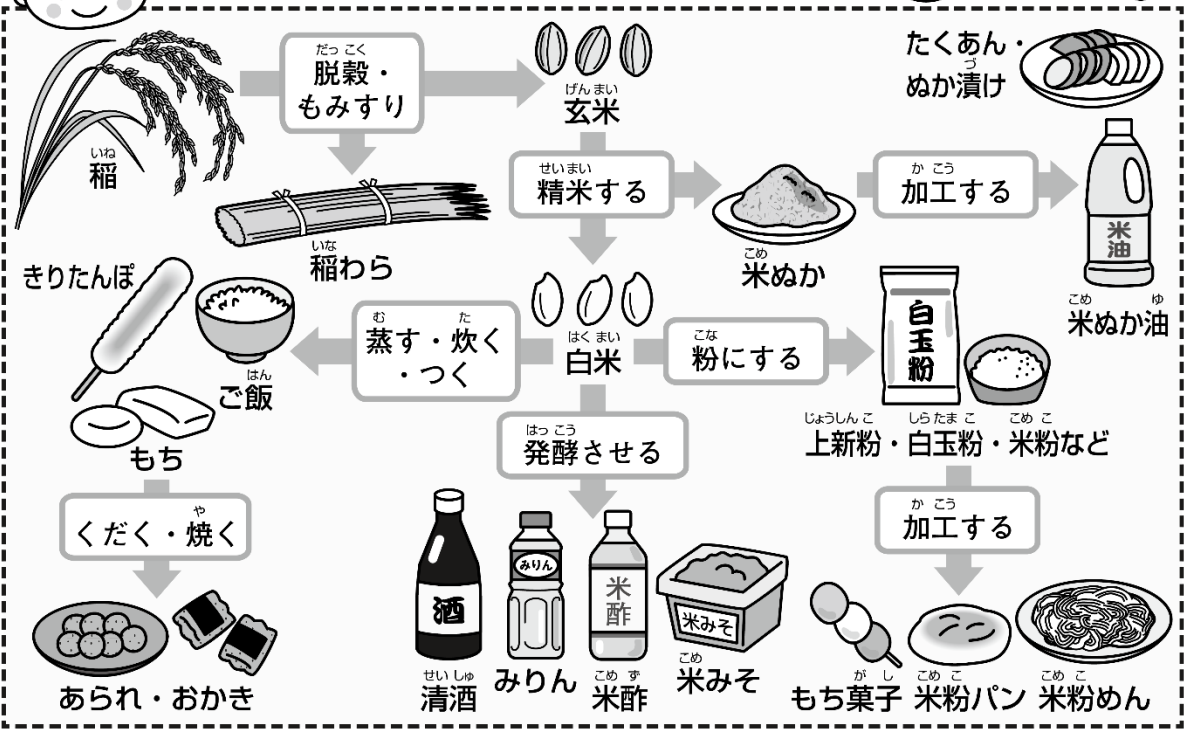
ちいさな地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



こめ 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。

こめ（稲）からできるもの



はしを正しく持って使おう！

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしの使い方はとても重要です。はしは「切る」、「はさむ」、「混ぜる」など色々な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると食事がスムーズにできます。

