

# 11月給食だより

令和6年 11月  
西都市学校給食センター

## 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、今年で11年目になります。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、麴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

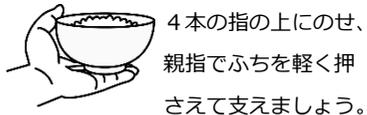
#### ◆魚 醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)

秋田県・しょつづる/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ



### 食事の「手」、どうしていますか？

#### おわんの持ち方



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、手を添えてたべましょう。

# お米のおはなし

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を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄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。もち米のほうが粘りが強いのは、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、最近はミルクークイーン、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、五穀豊穰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、新穀を美味しくいただく機会にしませんか？



## お米(稲)からできるもの

