

11月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和5年10月24日



11月24日は「和食の日」



乙訓では平成28年度より「和食の日」に合わせ、給食で「だし」の美味しさをより味わってもらうための献立を取り入れています。この取り組みをきっかけとして、和食を身近に感じ、和食文化の大切さを知ってもらえればと思っています。また、この伝統的な食文化を未来へつなげていくため、ぜひご家庭でも和食のよさや和食文化について話す機会にしていいただければと思います。

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化こくみん会が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていいただければと思います。

和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現	4 正月などの年中行事との密接な関わり

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のお米が人気です。

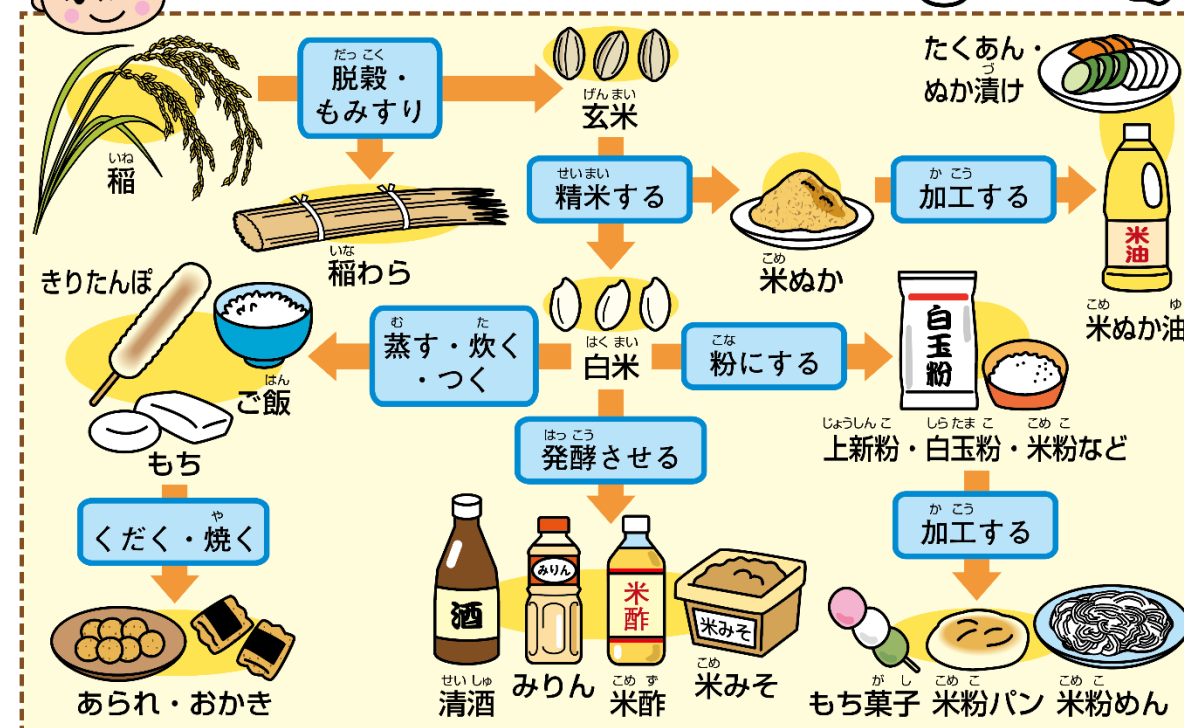


収穫に感謝する「新嘗祭」

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



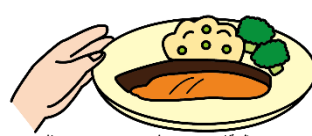
食事の「手」、どうしていますか？

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。

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。片手で持た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。



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？