

給食だより 11月

(毎月19日は食育の日)



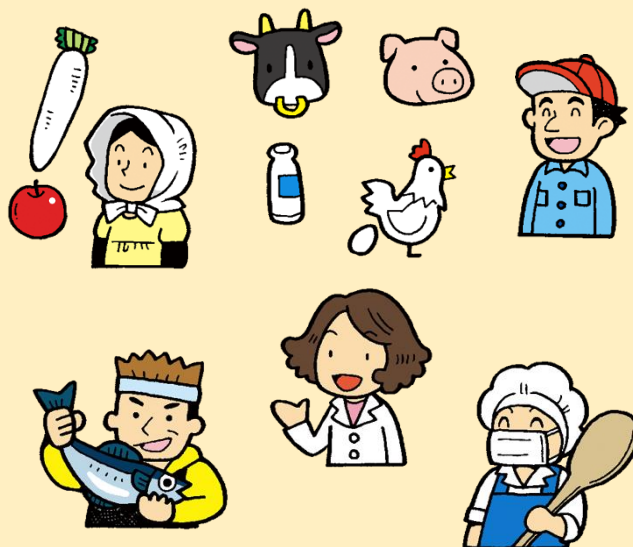
給 セ 第 2 - 7 号
習志野市学校給食センター
令和6年11月号 保護者用

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、丈夫な体をつくりましょう。11月は千葉県の旬の食材が多く出回る月です。そして、19日(食育の日)、23日(勤労感謝の日)、24日(和食の日)など、食にまつわる日がたくさんあります。

今月号は「和食」「地産地消」について取り上げました。食欲の秋、食生活について考えてみませんか。

給食にはこんな人たちが かかわっています

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食には、栄養士をはじめ、調理員、農業、畜産、水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。外食やおうちの食事と同じです。食事に関わる仕事をする人々へ感謝の気持ちをもって、食事ができるといいですね。



心を込めて食事のあいさつをしよう



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

ふるさとの食文化を知ろう！



11月24日は「いい(11)日本食(2)(4)」ということで一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。2023年には「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ました。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、麹などに漬けたもの)
- ◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
- ◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)

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？



食事中的「手」、 どうしていますか？

食事中、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？

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、最近では、ミルキーQueen、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？



給食では千葉県産のお米を使用しています



春に田植えを行った田んぼは黄金に輝き、たくさんのお米が実りました。給食では、10月より「新米」を提供しており、千葉県産のふさこがねを使用しています。JAS 法により、「新米」と表記できるのは原料玄米が生産された年の12月31日までに容器に入れられ、若しくは包装されたお米のことを言います。水分量が多く、「つや」「風味」「粘り」「香り」が抜群によいのが特徴です。炊き立てのごはんは、まさにつやつや、ぴかぴか。この時期にしか食べられない、新鮮なお米をご家庭でもぜひ楽しんでください。

11月は「地産地消」（千産千消）月間です

「地産地消」とは、『地域で生産したものを地域で消費する』という意味です。千葉県では地産地消を千葉県の「千」にかけて「千産千消」と呼んでいます。食料自給率の向上をはじめ、地域活性や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。給食では習志野市や千葉県でとれた食材を沢山使う予定です。この機会に、ご家庭でも「千産千消」を意識してみましょう！



11月の和食給食より・・・

【11月19日 食育の日「千産千消」献立】

- ・ごはん
- ・ぶたどんのぐ
- ・つみれ汁
- ・さつまいもチップス
- ・はなみかん
- ・牛乳



【11月22日 「和食の日」献立】

- ・ごはん
- ・いかのカレーじょうゆ焼き(Aコース)
- ・アジフライ (Bコース)
- ・さつま汁
- ・ごまあえ
- ・牛乳



米、牛乳、豚肉、だいこん、ながねぎ、にんじん、さつまいもなど千葉県で採れた食材を使用する予定です。

彩りがよく、ご飯の進むメニューにしました。和食の基本的な構成である一汁三菜の献立は、栄養バランスが整いやすいとされています。

☆給食センターより☆



今月は「勤労感謝の日」「和食」「千産千消」がテーマでした。給食では一年を通して、和食中心の献立や、米・牛乳・野菜・肉・魚など、千葉県産の食材を積極的に取り入れています。習志野市で作られる野菜では、春の習志野人参「彩誉」をはじめ、冬にかけては「長ねぎ」を給食に使う予定です。

ご家庭でも、千葉県産の食材をこの機会に意識してみたいはいかがでしょうか。

