

# 給食だより 11月号

令和6年 10月 31日  
江戸川区立平井西小学校  
校長 藤澤 優子  
栄養士 五十嵐 智子

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。

### 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。

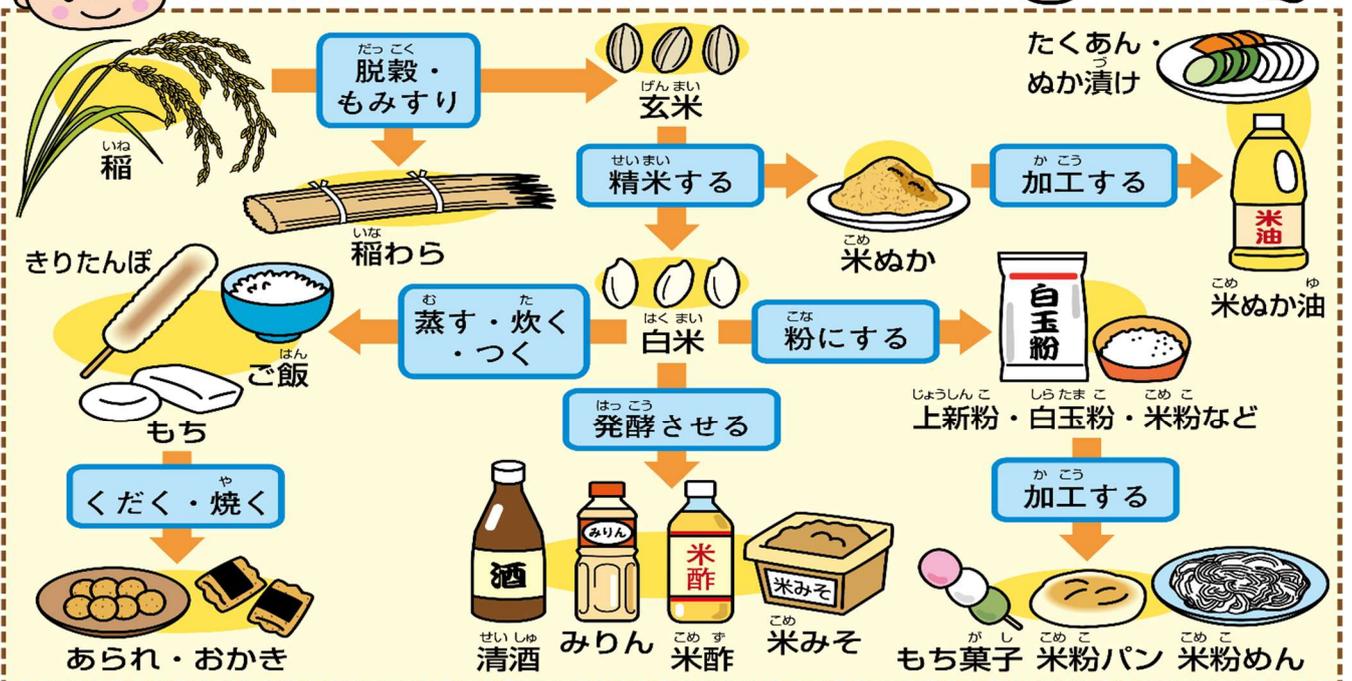


### 収穫に感謝する「新嘗祭」

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



# 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(2024年)で11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。



いい にほんしよく

11月24日は

わ しよく ひ

和食の日

## 日本の伝統的な発酵食品

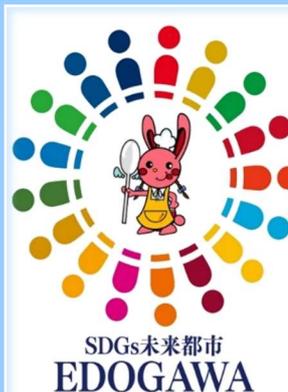


## こまつな いっせい きゅうしよく

# 小松菜 一斉 給食

11月18日(月)は小松菜一斉給食の日です。江戸川区内の小中学校で18・19日の2日間にわたり江戸川区の小松菜が一斉に届きます。この取り組みは、東京スマイル農業協同組合が、子ども達の「食」環境と農業への理解を深めることを願い無償で提供されます。一人30g、学校全体で10kgの小松菜が、越塚農園さんより届きます。小松菜一斉給食の日の献立は、すべての料理に小松菜が使われます。

この日の献立は、小松川中学校・小松川第二中学校・小松川小学校・小松川第二小学校・平井小学校・平井西小学校・平井東小学校・平井南小学校での共通献立となっています。楽しみにして下さい。



## エス ディー ジー ズ SDGs みんなの給食

アレルギーや宗教など関係なくみんなが食べられる献立の日  
(飲用牛乳は除く)

11月20日・22日・26日

