



11月 給食だより



令和5年度

砺波市学校給食センター

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？



食事の「手」、どうしていますか？



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、ひぎの上など机の下にあったりして、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。

給食メニューの簡単レシピ

切り干し大根の洋風炒め (11月8日の給食に登場します。)

材料 (4人分)

- ベーコン…20g 切り干し大根…20g
- 芽びじき…小さじ1 もやし…80g
- ピーマン…1/2個 油…小さじ1
- コンソメ…小さじ1 しょうゆ…小さじ1/2
- 塩・こしょう…各少々

作り方

- 切り干し大根とびじきを、それぞれ水で戻し、水気をきる。
- 切り干し大根は2cmほどの長さに切る。ベーコンとピーマンは細く切る。
- フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。ピーマン、切り干し大根、もやしを加えて炒める。
- びじきを加え、調味料を入れて味つけする。

不足しがちなカルシウムや鉄がとれるメニューです。

