

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。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・しょつつる/石川県・いしる/香川県・いかなごしょうゆ



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（アミロース）の割合が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「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、五穀豊穣に感謝するお祭りです。「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。現在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、多くの人の労力によって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?



給食に本宿小6年生メニューが登場します。

平井小に引き続き、11月と12月に本宿小学校の6年生が考えたメニューを給食に取り入れます。「秋から冬に旬を迎える食材は？」の問いかけに、たくさんの食べものの名前を挙げて答えてくれ、旬の味覚たっぷりの給食になりました。また、ただ単に自分が食べたいものだけでなく、栄養や彩り、友達みんながおいしく食べられるか、などを配慮して、思い思いの献立ができました。人気のメニューが盛りだくさんです。どうぞお楽しみに! 1月以降には大久野小の6年生が考えたメニューも登場する予定です。HPはこちら



令和6年11月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。
 現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。
 なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食					
米	新潟県(令和6年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	ソフトめん	アメリカ	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
みかんゼリー	国産		チョコクリーム	アメリカ	
きりたんぼ	秋田県				
○牛乳類					
牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産		ヨーグルト	バター	北海道
○肉類					
豚肉	千葉県	ベーコン	茨城県	ウィンナー	茨城県
	茨城県	ハム	茨城県		
	岩手県				
鶏肉	宮崎県				
	青森県				
○魚介類					
さば	ノルウェー	いか	ペルー	ししゃも	カナダ他
ちりめんじゃこ	瀬戸内	かつお節	鹿児島県	ツナ	ベトナム等
すけとうだら	アメリカ	はんぺん	アメリカ他	さつまあげ	タイ・アメリカ
ちくわ	国産		なると	国産	
○卵類					
鶏卵	栃木県	液卵	栃木県	うずら卵	千葉県他
○野菜類					
じゃが芋	北海道他	いんげん	ポルトガル	たけのこ	九州他
玉ねぎ	北海道	きゅうり	千葉県他	えだまめ	タイ
にんじん	千葉県	小松菜	埼玉県	大豆たんぱく	北海道
キャベツ	茨城県	青ピーマン	茨城県	ごま	エチオピア他
しょうが	高知県	大根	神奈川県	レンズ豆	カナダ
にんにく	青森県	白菜	茨城県	ひよこ豆	アメリカ他
長ねぎ	青森県	チンゲン菜	静岡県	とうふ	国産
もやし	栃木県	れんこん	茨城県	こんにやく	群馬県他
さといも	埼玉他	かぼちゃ	北海道	あぶらあげ	岩手県
洗いごぼう	青森県	セロリ	静岡県	生揚げ	宮城県
ほうれん草	埼玉県	にら	茨城県	大豆	北海道
○果物類					
冷凍りんご	青森県	みかん	熊本県		
○海藻類					
わかめ	徳島県他	ひじき	兵庫県他	茎わかめ	岩手県
海藻ミックス	国産		結び昆布	北海道	
○きのこ類					
しめじ	長野県	えのきたけ	長野県	エリンギ	長野県
しいたけ	長野県他		マッシュルーム	千葉県	
まいたけ	長野県				

せん 線であつなこう! 秋の食べもの漢字 & 英語クイズ

あき 秋に かんじ 漢字 たい 美味しい せんでい 食べものカードが並んでいます。 漢字と英語のカードをそれぞれ線であつないでみましょう。

栗 (にんじん)

鮭 (なす)

人参 (さつまいも)

葡萄 (くり)

茄子 (ぶどう)

薩摩芋 (さけ)

sweet potato

salmon

carrot

grape

eggplant

chestnut

こたえ

栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
 葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato