

# 11月 給食だより

R5年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

給食では「**地産地消**」を推進しています!

「地産地消」という言葉をご存じですか? 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取組のことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では、地場産物の活用を通じ、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

**新鮮な旬の食材が食べられる**

**生産者の顔が見えるので安心感がある**

**地産地消のいいところ**

**食べ物を大切にする心が育つ**

**輸送距離が短くなり、環境に優しい**

**地域経済の活性化につながる**

## のり塩から揚げ

【材料】4人分

- 鶏もも肉 1枚(約300g)
- しょうが ひとかけ(しょうがチューブでも可)
- 料理酒 小さじ1
- にんにく ひとかけ(にんにくチューブでも可)
- みりん 小さじ1/2
- 塩こうじ 小さじ1
- 青のり 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量



【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切る。
- ② ●の調味料を鶏もも肉にもみこむ。
- ③ 片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。

10月の給食で大好評でした!  
磯の香りがやみつきになるから揚げです。

## 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を除く各地に広まりました。現在では、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。

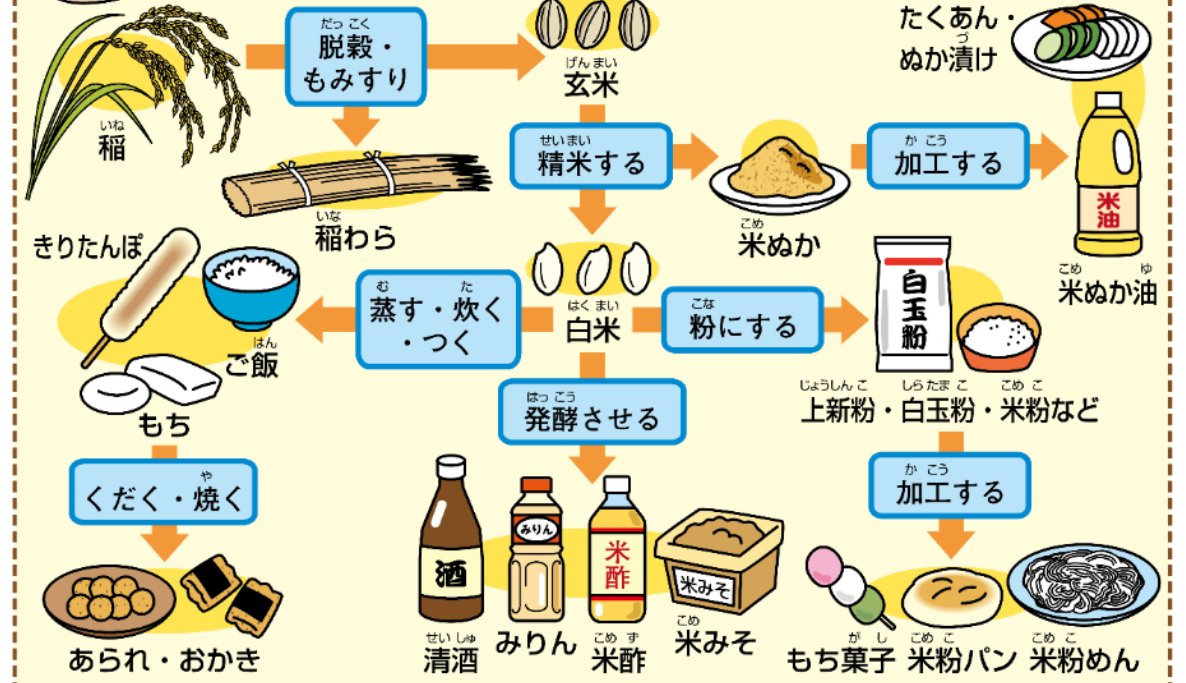
### お米の種類と成分

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、今年で10周年を迎えます。日本には四季があり、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・しょつたる / 石川県・いしる / 香川県・いかなごしょうゆ



### 保存の知恵

昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう。



# 線でつなごう! 秋の食べもの漢字 & 英語クイズ

秋に美味しい食べもの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つないでみましょう。

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

