

10月 給食だより

令和6年10月
学校給食調理場



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「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。もち米の方が粘り強いのは、主成分であるデンプンの違いです。もち米のデンプンは、ほぼ100%粘りの強い「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には粘りの少ない「アミロース」が20%ほど含まれています。この2種類のデンプンの割合が、モチモチ感や硬さ、甘みに影響し、品種ごとの特徴となります。最近ではモチモチした食感が人気で、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。



ごはんのすごいところ！

① 粒なのでよくかむ習慣がつく！
粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。

③ 量のわりにはヘルシー！
お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ごはんは量のわりにエネルギー（カロリー）が低いのです。

⑤ 栄養バランスがよくなる！

ごはんは淡泊な味なので、どんなおかずにも合い、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜と野菜などの副菜をバランスよくとれます。

実るほど
頭を垂れる
稲穂かな



収穫前の稲穂を表したことで、稲穂は実るほどに穂先が下がっていきます。立派な人ほど謙虚な姿勢であることのたとえです。



② ゆっくり消化・吸収される！
米粒の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

④ どんな料理にも合う！
和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととても豊かにしています。



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。



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・しょうつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

岡山県では備前市日生町のたくあんを使ったおすし「こうこずし」があります。



食事の「手」、どうしていますか？

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。

食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram



Facebook



給食の生鮮野菜の

地場産率（重量ベース）

令和6年度4～8月

瀬戸内市産 28.2%

岡山県産（瀬戸内市産を含む） 48.4%

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します（令和5年8月～令和6年8月）

木徳神糧株式会社

三宝ウエルネス

株式会社メフォス

株式会社みゆきやフジモト

生活協同組合おかやまコープ