



きゅうしよくだより

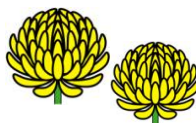
平成29年11月号

(発行 11月1日)

つつが丘小学校

発行 栄養士 指田

和食の日



昭島市の学校給食では、米飯給食の回数を増やし、和食を多くとりいれるようにしています。今年も11月24日の和食の日<11(いい)2(日本)4(食)>に合わせ、11月24日に市内の小・中学校で和食給食を提供します。今年の和食の日の献立は「米・米製品を使った料理」になっています。(学校行事等で前後する学校もあります。)

今後も和食の魅力をお伝えして、伝統的な食文化を伝える役割をご家庭と共に進めてまいりたいと思います。

次の世代に伝えたい和食のよさ

●バランスがよく、健康的

ごはんには汁物、香の物といくつかのおかず(副菜)が添えられる一汁三菜は古くからの和食の献立の基本形です。

この組み合わせは主食(ごはん)を美味しく食べることができ、栄養のバランスが自然によくなります。

●新鮮で多彩、素材そのものの味を生かす

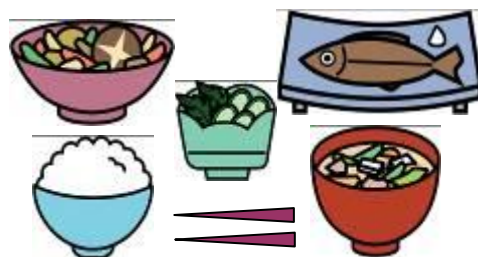
日本は豊かな自然に恵まれています。また、四季と料理には深い関係があります。旬の食材を取り入れる、各地で地域に根ざした多彩な食材を使う等素材の味を生かす調理法が発達しています。



『和食』の特徴



自然の尊重



●だしのうま味

和食ではだしのうま味に、味噌、醤油、みりんといった日本独特の発酵調味料や塩、砂糖、酢などを加え、味をととのえます。

だしのうま味を効かすことで、塩分や油の使用を控えることができます。

●年中行事とともに

日本には地域の郷土料理、祭りや行事の時に作られる料理があります。その料理に込められた願いや、継承すべき文化・歴史を、和食によって伝えることができます。



和食に欠かせない米！

米は、日本人の食生活に欠かせないものです。7000年位前にアッサム・中国雲南省地域で稲作が始まり、2000年位前に日本に伝わりました。日本では、それからずっと栽培され、主食として食べられてきました。米というと、白米を思い浮かべますが、日本に初めて伝わった米は赤米だったようです。

近年、食生活の変化により、米の消費量が減っているといわれています。しかし、米を中心とした食事は魚介や肉・野菜・大豆製品などのおかずとあわせやすく、和食の特徴の一つであるバランスがよく、健康的な食事になります。米のすばらしさをみなおしてみしましょう。



米について知ろう！



「米」という文字は「八」「十」「八」の組み合わせです。米ができるまでに八十八回の手間がかかることから、この漢字ができたといわれています。

米ができるまで

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

田おこし

種まき・苗づくり

田植え

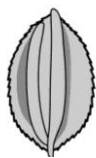
稲の成長・草取り・水の管理など

稲刈り・脱穀

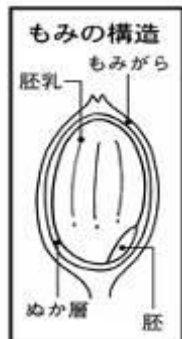
精米



稲刈りをして、収穫された米は、乾燥して、脱穀、もみすりでもみを落として玄米になり、精米して精白米となり、私たちのもとに届けられます。稲の一つの穂からは、80~100粒ほどの米がとれ、低い温度で保存しておけば、くさらない便利な食べ物です。



もみ



玄米

もみから、もみがらだけをとりのぞいたもの



精白米

玄米からぬか・胚を取り除いたもの
一般的によく食べられているもの

胚乳には、エネルギー源になる「炭水化物」、ぬか層には整腸作用のある「食物せんい」、胚芽には疲労回復の効果がある「ビタミンB1」が多く含まれています。玄米には全て含まれ、栄養価は高いですが、表面が固いため炊飯に時間がかかり、よくかまないと消化が悪いという点があります。精白米は玄米より栄養価は低いですが、炊飯が早く、味はおいしく、消化もよいです。それぞれの特徴を理解して、いただきましょう。

