

杉並区立桃井第三小学校
令和5年10月31日

ふるさとの ^{しょく}食 ^{ぶん}文 ^か化 ^しを知ろう！

「和食」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。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。



にほん でんとう てき はっ こう しょく ひん
日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

◆^{つけ}漬^{もの}物^{やさい}（野菜を調味料、^{ごうじ}ぬか、^つ麴などに漬^てけ込んだもの）

◆なれずしぎょ かい るい（魚介類にご飯ほんを混ぜて発酵はっこうさせたもの）

◆ ^{ぎょ}魚 ^{しょう}醬 (魚介類を原料としたしょうゆ)

しんまい た くら
新米食べ比べ

今月は、各地から取り寄せた新米を使います。それぞれのお米の味の違いを感じてもらえればと思います。

6日(月) つがるロマン 10日(金) あきたこまち
17日(金) もえみのり 22日(水) コシヒカリ

しゅうねん きねんきゅうしょく
95 周年記念給食

11月24日(金)は95周年記念給食になります。桃三小95周年をお祝いし、長年桃三小の子どもたちに愛されている桃三ラーメン、桃を使ったケーキを給食室で作ります。さらにプレゼントもありますので、お楽しみに。

こめ
お米のおはなし



しんまい きせつ にほん しゅしよく こめ れきし ある じょうもんじだい すいでん いなまき
 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
 ちゅうごくたいりく つた やよい じだい ほんかつどう おきなわけん のぞ かち ひろ ほんざい ほんかつどう おきなわ
 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
 けん ぜんこく各地 つく つく つく つく つく つく つく つく つく つく つく つく つく つく つく つく
 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^{こめ}類^{しゅるい}と成分^{せいぶん}

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、最近ではミルクケーキーン、ゆめぴりか、ほっかきどろ（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。



しゅう かく かん しゃ にい なめ さい
収穫に感謝する「新嘗祭」

この この いな いなく に はん はん せん せんやう やうじょう じょうふ ふか か か か
 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
 しんく しんく かみさま かみさま とな とな ごころ ごころほうりょう ほうりょう かんしゃ かんしゃ まつ まつ
 た新穀を神様に供えし、五穀豊穡に感謝するお祭
 りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行
 じゅうよう じゅうよう まつやう まつやうごじょう ごじょうじ じ ぼんたい ぼんたい まつう まつう
 われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮
 ちゅう ちゅう ぜんく ぜんく じんじや じんじや おこな おこな いっぱんてき いっぱんてき
 中や全国の神社で行われています。一般的には
 まんろう まんろうかんしゃ かんしゃ ひ ひ しょく しょくじ じ
 「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事
 しぜん しぜん めぐ めぐ おお おお ひと ひときんろう きんろう
 は、自然の恵みや、多くの人の勤労に
 ささ ささ な な た た
 支えられて成り立っていることに
 かんじや かんじや しんまい しんまい
 感謝して、新米をおいしく
 き きかい かい
 いただく機会にしませんか？



お米^{こめ}（稲^{いね}）からできるもの

