

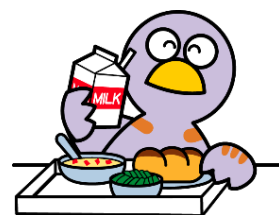


食育だより



令和7年10月31日
上尾市立芝川小学校

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県では11月をふるさと月間と定め、地場産の食材や郷土料理を給食に取り入れています。埼玉県の食について知り、ふるさとへの愛着を深めてもらおうという取組です。ご家庭でも給食の献立を話題にいただき、埼玉県への理解を深めていただければと思います。



<11月の郷土料理>

- 5日 ゼリーフライ 行田市の郷土料理 衣をつけずに揚げたおから入りのコロッケのような食べ物です。
- 6日 かてめし 秩父市の郷土料理 貴重なお米に山菜や干しいたけ、油揚げなどを加えて炊いた炊き込みごはんです。昔は具を加えることでかさ増しする意味が強かったようです。
- 21日 彩の国納豆 埼玉県産の大豆を使った納豆 市販のものより粒が大きめになっています。
- 26日 アッピー揚げパン 上尾市産の小松菜をパウダーにして使用 きなこ、砂糖、塩、小松菜パウダーを混ぜて揚げたパンにまぶしています。



わ しよく み なお

「和食」を見直そう!



「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化財に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然への尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

わ しよく

と く



しよくじ
食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う

ただつか
はしを正しく使って食べる

はん しるもの しゅさい
ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

副菜 主菜

ご飯 汁物

でんとうてき ぎょうじしよく きょう
伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

しゅん た もの あじ
旬の食べ物を味わう

こめ お米のおはなし



新米のおいしい季節となりました。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、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あります。

＜お米の種類と成分＞

お米はデンプンの種類の違いによって、大きく「うるち米」と「もち米」に分けられます。さらに世界的には、米粒の形や性質によって「ジャポニカ米」「インディカ米」「ジャバニカ米」の3種類に分類されます。

	粘り気の元となるアミロペクチンが約80%、粘り気が少ないアミロースが約20%含まれています。炊飯すると適度な粘り気とつやが出ます。		デンプンがほぼ100%アミロペクチンで構成されているためうるち米より強い粘り気があります。また、冷めても固くなりにくい性質があります。
うるち米	主食として食べられる一般的なお米（ごはん）のほとんどが、このうるち米です。	もち米	お餅、おこわ、赤飯、和菓子などの材料として使われます。

＜新米をおいしく炊くコツ＞

新米をおいしく炊くコツは、研ぎ方（さっと優しく）、水加減（やや控えめ）、浸水（冷蔵庫でじっくり）炊き方（通常モード）、蒸らし（すぐほぐす）です。これらの工程に注意することで新米の甘味とみずみずしさを引き出せます。

