



11月 食育だより

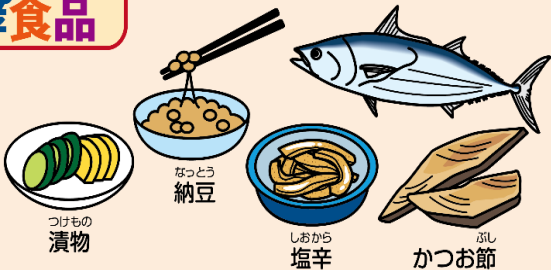
しよく ぶん か

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（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。

日本の伝統的な発酵食品



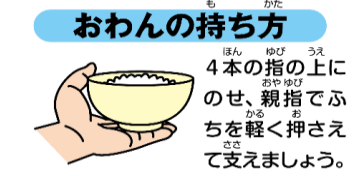
各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬込んだもの）
岩手県・金婚漬／京都府・すぐき漬／鹿児島県・山川漬
- ◆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・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



食事の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？
ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。



お米のおはなし

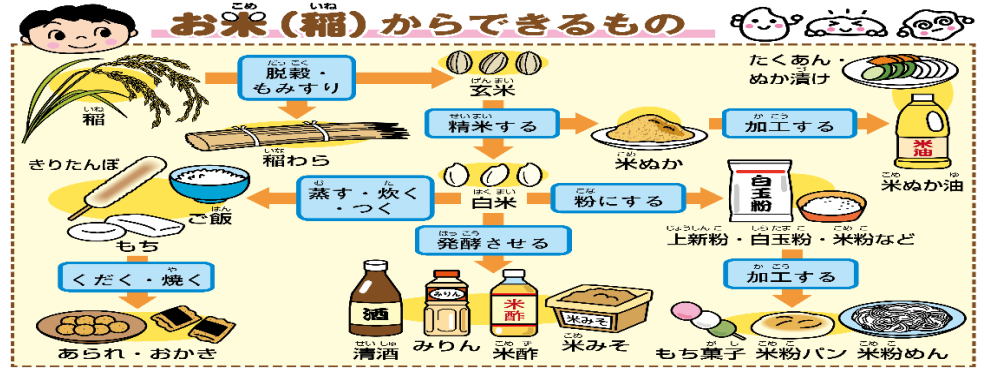
新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

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？



1日当たりの食塩摂取目標量 (g/日) [日本人の食事摂取基準 2020年版]

年齢	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15歳以上
男	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満	7.5g未満
女	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	6.5g未満	6.5g未満

※高血圧及び慢性腎臓病 (CKD) の重症化予防のための食塩摂取目標量は、成人男女とも6.0g/日未満とされています。

11月は茨城県内全校一斉「美味しいお給食」の日があります。茨城県民は生活習慣病などの死亡率が高く、その要因のひとつである食塩摂取量も国が定めている目標量を大幅に超えています。そこで「40」を半分に減らした「20日」を減塩の日とし、「いばらき美味しいおDay」として食塩摂取量を減らす取組が始まりました。減塩と聞くと味が薄くて物足りなく感じそうですが、実は工夫次第でおいしく食べることができます。給食センターでも20日に『減塩の日』として取り入れていますので、楽しみにしてください。