

# 11月 給食だより

令和5年度 11月号  
清瀬市立清瀬第三中学校



## 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。



和食はユネスコ無形文化遺産に登録されています。

「無形文化遺産」とは芸術や伝統工芸技術などの形のない文化であり、その土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののことです。2010年にフランス料理が登録されたことをきっかけに国内でも日本食文化をユネスコ無形文化遺産に登録しよう！という機運が高まりました。多様で新鮮な食材を使う、栄養バランスが整った健康食であること、美しく盛り付けられ、季節や年中行事と密接に関わった食事であること…といった内容でユネスコへ申請され、2013年にめでたく登録されました。

日本人が昔から大切にしてきた食文化、これからも守っていききたいですね！



## 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、五穀豊穰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？



### 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・すぎき漬け／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・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



### 食事中的「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ったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、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。

#### おわんの持ち方



4本の指の上のせ、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。