

きゅうしょくだより 11月

令和6年10月31日
墨田区立菊川小学校
栄養士 柏崎真由美
家庭数配布

朝晩は気温もさがり冷え込むようになり、秋も深まってきました。鮭やさつまいもなどおいしい季節になります。季節の食材を味わって、これからの寒さに備えましょう。

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、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、五穀豊穣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？



【クイズのこたえ】 にぎりずし→日本 生はるまき→ベトナム リゾット→イタリア トック→韓国 パエリア→スペイン ナシゴレン→インドネシア

★いろいろな国の米料理を紹介しています。()には国の名前が入ります。下の国名から選んで書きましょう。



にぎりずし



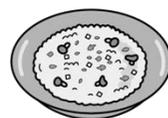
()の江戸（現在の東京）で生まれた料理でお酢を混ぜたご飯に、魚介類などをのせて作ります。



生春巻き



()の生まれた料理です。米から作るライスペーパーに、えびや野菜などを包んで作ります。



リゾット



()の代表的な米料理です。バターでお米を炒めて、具を加え、スープで煮込んで作ります。



トックク



()のお正月に食べられる伝統的な料理で、スープに、スライスしたもちや具を入れて作ります。



パエリア



()の生まれた料理です。専用の鍋で具を炒め、米と水、黄色に色づくサフランを加えて炊きます。



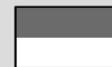
ナシゴレン



()の生まれた料理です。ご飯と具材を炒め合わせて作り、生野菜や目玉焼きなどを添えます。



韓国



インドネシア



イタリア



スペイン



ベトナム



日本