

NEWS FROM LUNCH

令和5年11月号

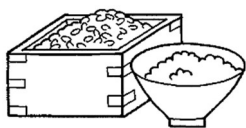
渋谷区立松濤中学校

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及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、ミルキークイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース」の品種が増えています。

*** 収穫に感謝する にいなめさい 「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？



読書の秋！食欲の秋！図書館とのコラボ企画

Book Menu

10月27日～11月9日は、読書週間です。給食では、「**Book Menu**」と題して、本に出てくる料理を給食で提供します。

図書館専門員の先生にご協力いただき、おいしそうなお料理のでてくる本を図書館から選びました。図書館でも、Book Menuで紹介する本の掲示をさせていただきます。

これを機会に、みんなが本や食事に興味をもってくれると嬉しいです。この秋は読書の秋、食欲の秋を満喫しましょう！

10月30日「宙ごはん」…レタス卵チャーハン

11月6日「満月珈琲店のレシピ帖」…コーヒーゼリー

11月7日「タスキメシ箱根」…隠し野菜ハンバーグ、キャベツのごま和え、具沢山雑煮

11月9日「ジブリの食卓アーヤと魔女」…あげ焼きパン（フレンチトースト）

