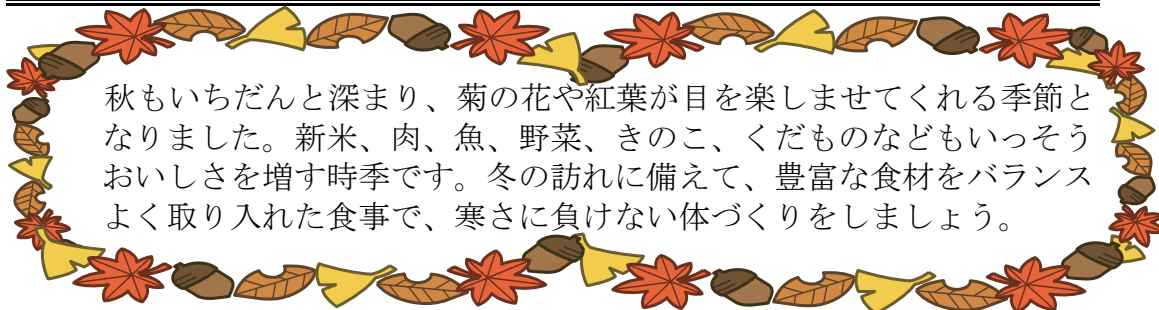




11月給食だまり

兵庫教育大学附属学校



秋もいちだんと深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどいっそうおいしさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。



お米のおはなし



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、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。

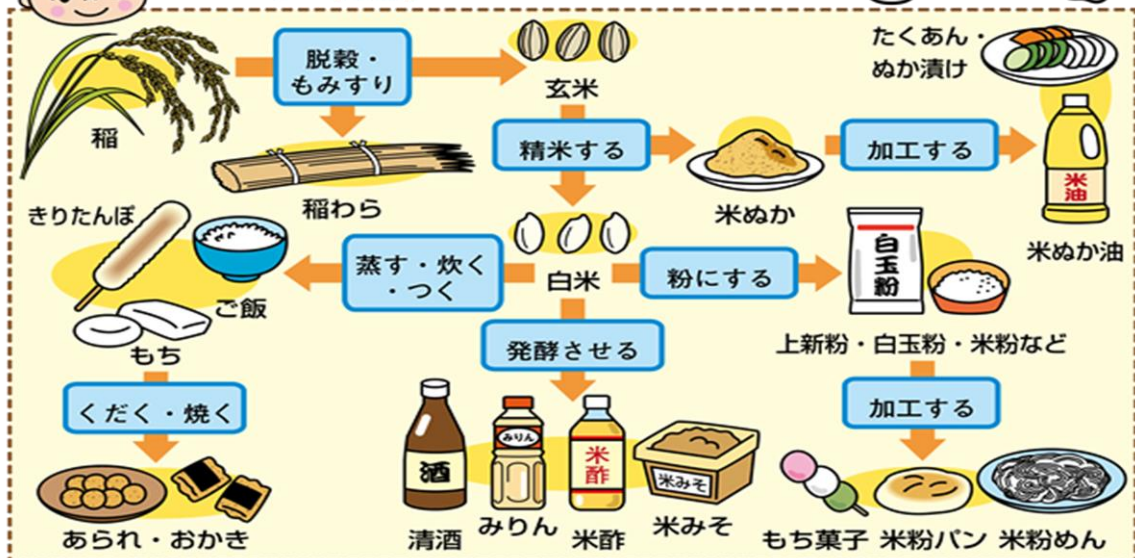


収穫に感謝する「新嘗祭」

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（にいなめさい）」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す。「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。日々の食事は、自然の恵みや、多くの人々の勤労に支えられて成り立っていることに感謝していただきましょう。





















お米(稲)からできるもの



線でつなごう! 秋の食べもの漢字 & 英語クイズ

秋に美味しい食べものカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

 栗	•	 にんじん	•	 sweet potato
 鮭	•	 なす	•	 salmon
 人参	•	 さつまいも	•	 carrot
 葡萄	•	 くり	•	 grape
 茄子	•	 ぶどう	•	 eggplant
 薩摩芋	•	 さけ	•	 chestnut

栄養教諭のひとりごと...

食事に限らず私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っています。感謝の心を大切にしましょう。「おいしかったよ!」「ごちそうさま!」毎日、うれしい言葉をありがとう!!
11月24日は「和食の日」です。ふるさとの文化を見直してみませんか?



保存の知恵

① 

② 

③ 

④ 

昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう

こたえ

栗—くり—chestnut 鮭—さけ—salmon 人参—にんじん—carrot
葡萄—ぶどう—grape 茄子—なす—eggplant 薩摩芋—さつまいも—sweet potato



