

11月 食育だより

令和5年11月1日(水)
牛島小学校

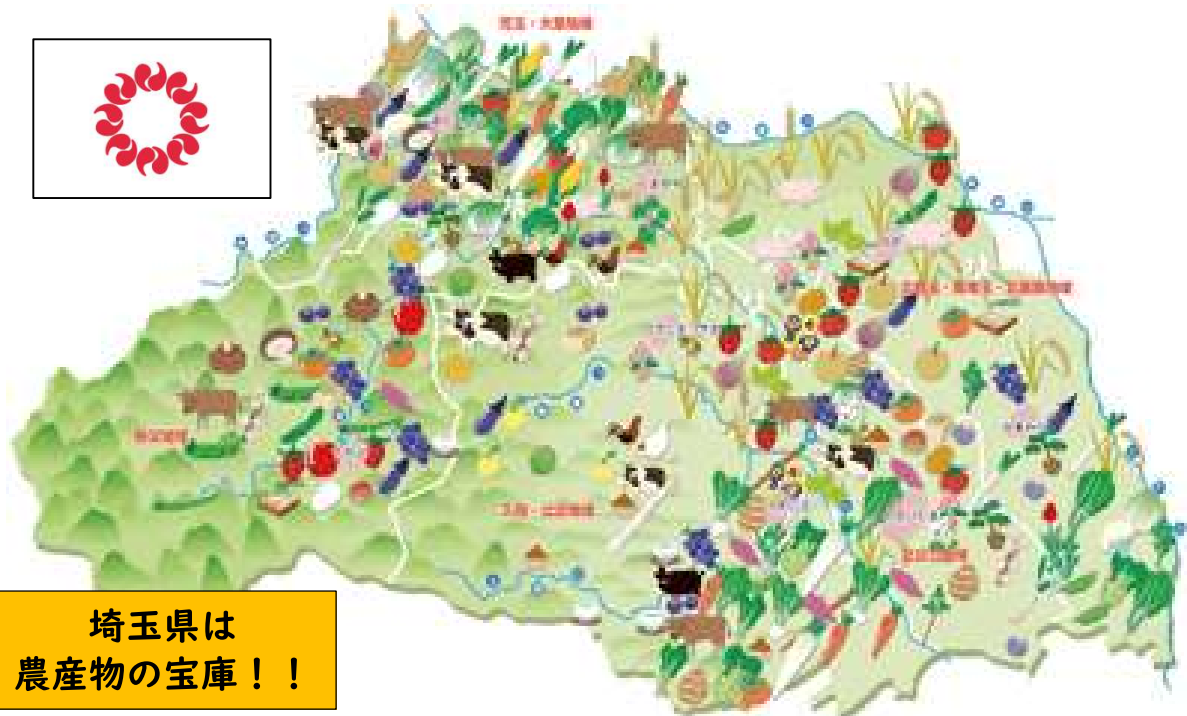
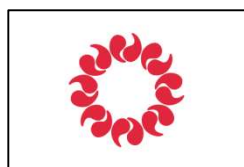
秋の深まりを感じる季節になりました。11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事に欠かせない農作物を作ってくださっている農家さんや、運搬する人、販売する人などの食にかかわる人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。地元産の食材や郷土料理などへの理解を通してふるさとへの愛着を深め、生産に携わる人々への感謝の気持ちを育てるための学校給食活動を進めています。

埼玉県では、約8万戸の農家の人が、安全で新鮮な米や野菜を届けるために重要な役割を果たしています。埼玉県の地場産物は、平坦な地形、穏やかな気候、肥沃な土壌などの恵まれた自然環境と県全域が東京都心から100Km圏内に位置する物理的条件を生かして発展してきました。

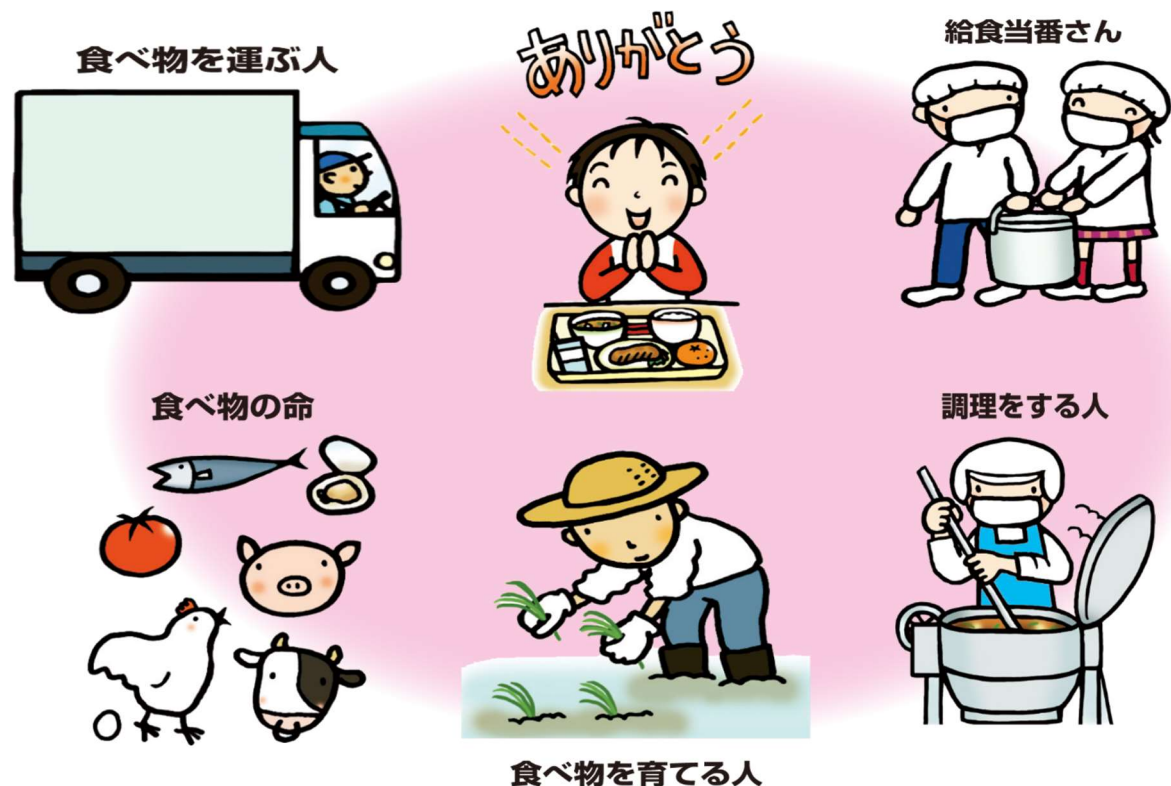
県内には、私たちが暮らす春日部市を含めた東部の早場米地帯から、北部・中部などの二毛作地帯まで、おいしい米を育てる田園が広がっています。そして野菜は、国内でも有数の産地として知られています。小松菜・ブロッコリー・かぶ・ねぎ・さといもは有名です。さあ地場産物を食卓に並べて、おいしくいただきましょう。



埼玉県は
農産物の宝庫！！

感謝の気持ちをもって 食べましょう！

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



11月は、本校では【早寝・早起き・朝ごはん強化月間】としています。一日のスタートに、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう！！

今年度、第2回になる【我が家の朝食メニュー】を募集します。みなさんのお家での朝ごはんを教えてください。お子さんが喜んで食べてくれる朝ごはんや、簡単に作れる朝ごはんなど……なんでも結構です。こんな朝食レシピはおすすめですよ！なんていうのはないですか？忙しい朝に、こんな朝ごはんは喜んで食べてくれます。というものを教えてください。

応募用紙を配付いたしましたので、奮って応募してください。

お子さまを通して、担任の先生まで提出して下さるようお願いいたします。

締め切りは、11月30日(木)です。応募して下さったお家のかたには、校長先生から賞状が全員いただけます。お待ちしております。

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。

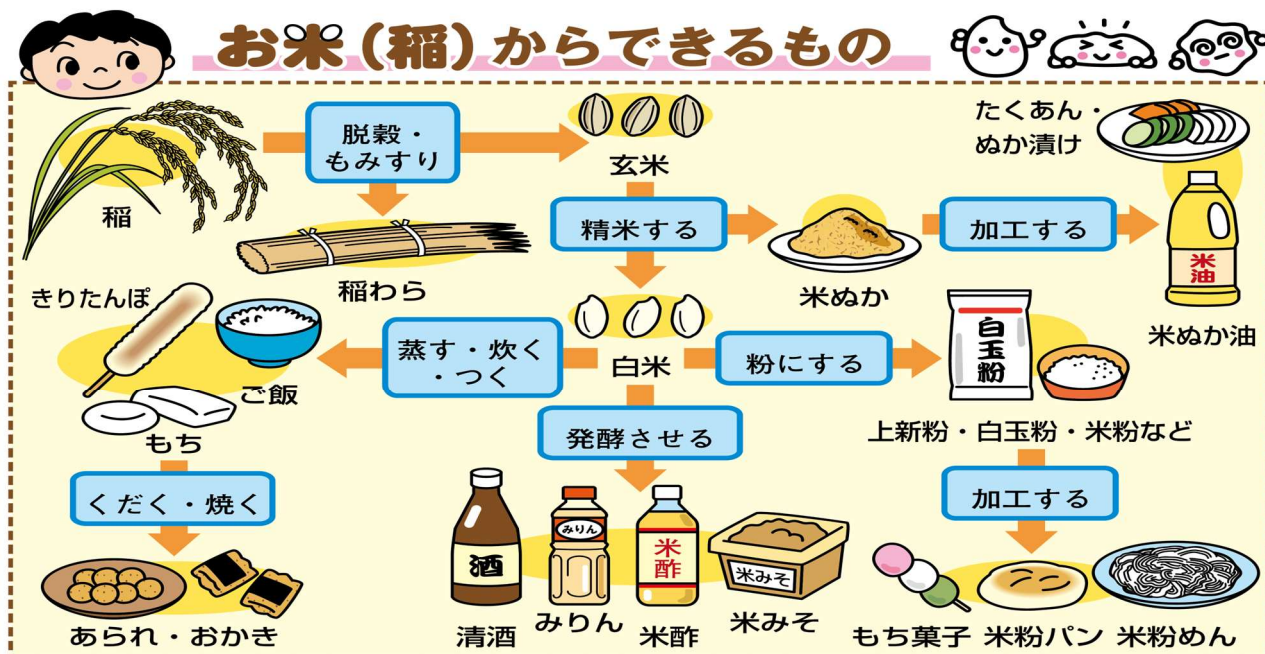


収穫に感謝する「新嘗祭」

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？

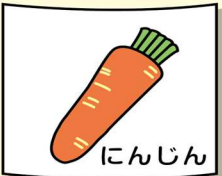



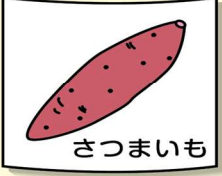

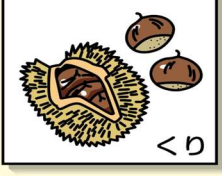

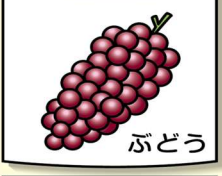

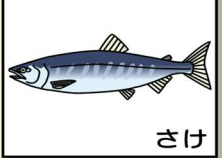



お米(稲)からできるもの



線でつなごう! 秋の食べもの漢字 & 英語クイズ

秋におい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	•	
鮭	•	 なす	•	
人参	•	 さつまいも	•	
葡萄	•	 くり	•	
茄子	•	 ぶどう	•	
薩摩芋	•	 さけ	•	

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

