



令和5年10月31日

七尾市立石崎小学校



私たちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。私たちは、自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

### 食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

#### いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

#### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回って来てありがたいという意味です。

### 給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は、栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを、運送業者さんが運びます。このように、多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

- 今月の給食 じゃもん
- 米 牛乳 豚肉 たまご ぶくらぎ さば
  - 米粉 大豆 ねぎ きゅうり ピーマン
  - 小松菜 チンゲンサイ 大根 かぼちゃ
  - 沢野ごぼう さつまいも りんご



## お米のおはなし

新米の美味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？



### 給食で『特別栽培米』が提供されます！

化学肥料や農薬の使う量を半分以下に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産された「特別栽培米」が、11月13・14・16日の給食に登場します。中島町にある「農事組合法人なとうち」の村田正明さんが、特別栽培で育てたお米です。特別栽培米について詳しいことは、配付されるパンフレットや公開中のYoutube動画を見てみましょう。食べる時は、ふだんのごはんとの違いを味わってみましょう。違いがわかるかな？

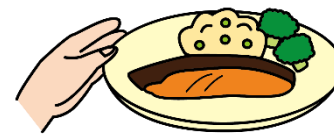
### 食事の「手」、どうしていますか？

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たりたりして、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本の指の上にのせ、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。



こんな姿勢になっていませんか？