

11月 食育だより



～フイリソシンカ～



北谷町立学校給食センター
〒904-0103
北谷町字桑江566番地1
TEL 936-3269
FAX 936-6896

学校栄養職員 山口 理栄
学校栄養職員 新川 菜々子

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



☆給食目標☆
食事のあいさつをしよう

☆栄養目標☆
季節の食べ物について
知ろう

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

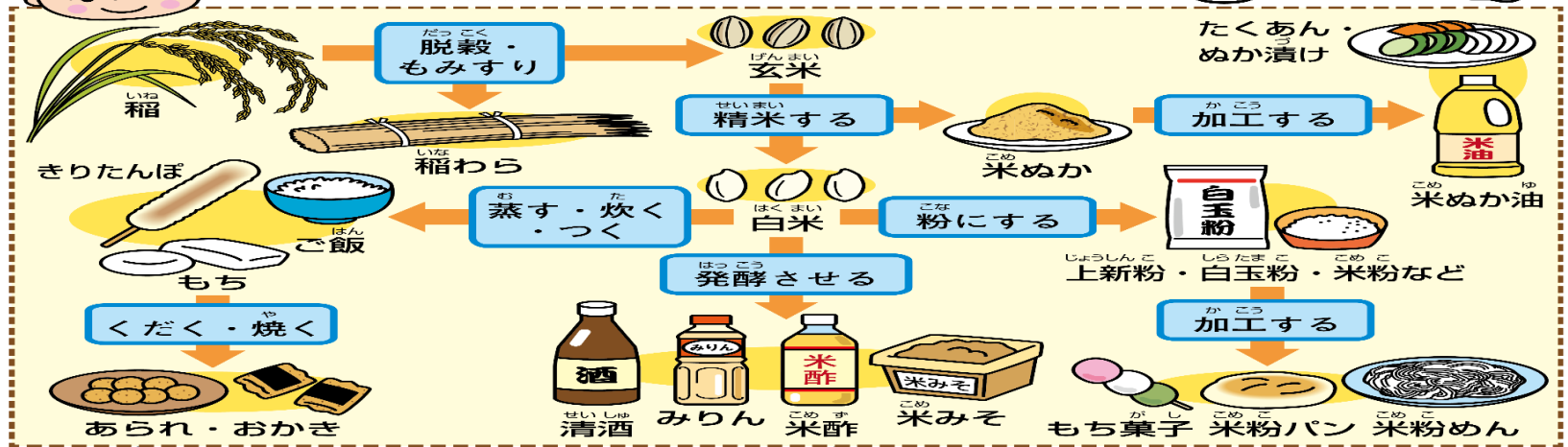
地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



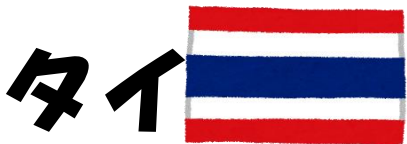
お米のおはなし

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（稲）からできるもの



給食で世界めぐり



正式名称：タイ王国 人口：約6891万人
面積：約51万4千km²（日本の約1.4倍） 首都：バンコク

11/15日（水）

牛乳 麦ごはん
ガパオ ナームサイ

東南アジアの中心に位置し、インドシナ半島の中央部とマレー半島北部を占める亜熱帯気候の国。暑期（3～5月ごろ）、雨期（6～10月ごろ）、乾期（11～2月ごろ）の3つの季節があり、年間の平均気温は約29℃と暑いので、食欲を増す唐辛子を使った辛い料理が多いのが特徴です。主食は、日本では「タイ米」と呼ばれる細長い形のインディカ種のお米で、中部や南部では炊いたうるち米、北部でや東北部では蒸したもち米が食べられています。米粉の麺やお菓子など、米の加工品も豊富です。

今月は「ガパオライス」とフォーを使った「ナムサイ」というスープを提供します。ぜひ食べてみてください。