



# 11月給食だより

2024

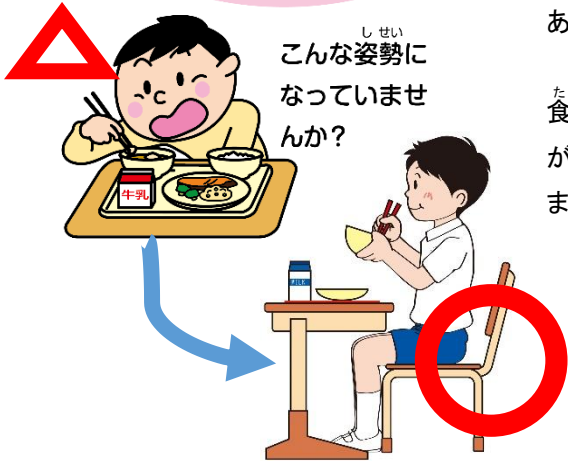
小美玉学校給食センター

朝晩の気温の差が、日に日に大きくなってきましたね。体調を崩している人はいませんか？

だんだん空気の乾燥も気になり始める頃です。水分をしっかり摂り、好き嫌いせず何でも食べて、毎日を元気に過ごしましょう。

## 食事の姿勢に気を付けよう！

### 食事の「手」、 どうしていますか？



こんな姿勢になっていませんか？

食事におはしを持っていない方の「手」はどこにありますか？

ひじをついたり、ひざの上など机の下に手を置いたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけることがあります。姿勢が悪いと、食べた物の消化が悪くなったり、一緒に食事をしている人が嫌な気持ちになったりすることがあります。

日本では、ごはんや汁物が入っているお椀や小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。手に持って食べると、自然と食べる姿勢が良くなりますよ。片手で持つことができない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べるようにしましょう。

### 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。

## 小美玉市の認定農業者を紹介します！



〈たまご生産者〉

有限会社 石川養鶏

代表取締役 石川 弥来 さん

石川さんの養鶏場では 18,000羽の鶏を飼育しています。えさにパプリカを配合しているため、黄身が鮮やかな色をしていることが特徴です。元気な鶏から生まれた新鮮で濃厚な味わいを持つたまごは、「石川養鶏のたまご」という名前で地元の直売所の他、飲食店や東京方面にも出荷されています。

こだわりと旨味たっぷりの「たまご」を、中学校では20日(水)、幼稚園・小学校では21日(木)の給食に、「かきたま汁」で提供します。



### 農業について知ろう！～鶏は1日にたまごをいくつ産むの？～

鶏の体内では、卵管と呼ばれる管の中を卵黄がゆっくりと通過しながら、たまごが作られていきます。卵管を通り終える約24～27時間の間に、卵黄の周りに少しずつ卵白ができ、最後に殻が形成されます。そのため、鶏が1日に産卵できる数は、たった1個です。

また、5日間ほど産卵を続けた後、1～2日休んで、また5日ほど産卵する、というサイクルを繰り返します。なかには毎日産卵する鶏もいますが、平均すると1年間で産むたまごの数は、だいたい300個とされています。



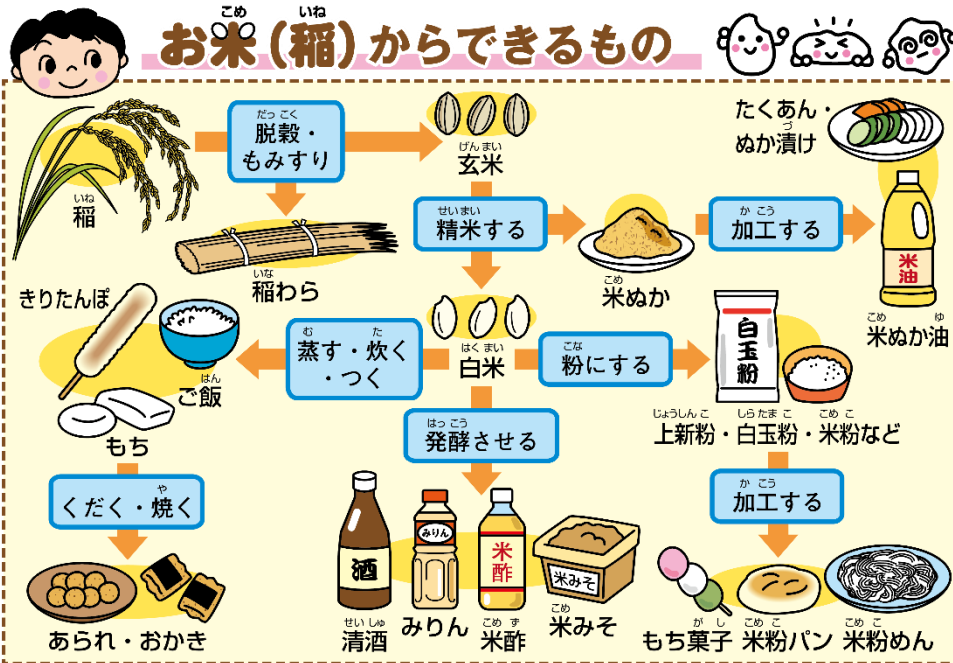


# しょくいく 食育コラム ～お米を食べよう～



給食にはほとんど毎日ごはんが出ていますが、小美玉市で収穫されているコシヒカリを使用しています。10月から新米(今年収穫されたばかりの新鮮な米)に変わり、よりおいしくごはんを食べられるようになりました。

米はもともとインドや中国で栽培が始まったと言われています。日本には縄文時代に九州に伝わり、その後、全国各地へと広まっていきました。今では、おいしさや栽培しやすさを追求した様々な品種の米が誕生しています。また、米は主食として食べるだけでなく、いろいろな食品にも加工されています。



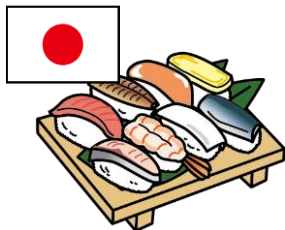
## 収穫に感謝する

### 「新嘗祭」

今は勤労感謝の日となっている11月23日ですが、この日は「新嘗祭」といって、その年に収穫された穀物を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りの日です。大変古くから行われてきた行事で、今も全国の神社で行われています。日々の食事は自然の恵みや多くの方々に支えられています。

## 世界の米料理を知ろう！

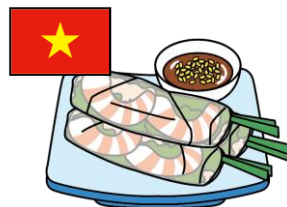
世界の約半分の人が、米を主食にしています。日本で食べられているものはもちもちした「ジャポニカ米」、インドなど気温が高い地域で食べられているのは粘りが少ない「インディカ米」、と種類が違います。



**寿司** (江戸(今の東京))  
酢を混ぜたごはんにご飯を乗せます。



**リゾット** (イタリア)  
バターで炒めた米に具とスープを加えて煮込みます。



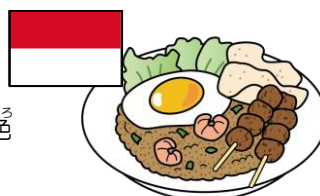
**生春巻き** (ベトナム)  
米から作られた皮に、えびや野菜を包みます。



**トック** (韓国)  
韓国のもちで、野菜などの具と一緒にスープで煮たものを、お正月に食べます。



**パエリア** (スペイン)  
専用の鍋で具を炒め、黄色に色づくサフランを加えて作ります。



**ナシゴレン** (インドネシア)  
ごはんを具材を炒め合わせ、生野菜や白玉焼きを盛り付けます。