

まめ吉通信



おいしい

新米の季節！「和食」を味わおう！

和食は日本で昔から受け継がれてきた料理や文化です。

2013年12月にはユネスコの無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。

1 みんなは「和食」といって、どんな料理を思いうかべるかな？新米のおいしい季節、ごはんには合う「和食」の特徴、楽しむポイントを紹介しますね。



和食の例

2 「和食」は季節の食材、地域の食材など、おいしくて新鮮な食材の持ち味をいかした料理が多いよ。盛り付けも素敵だね。旬の食材を楽しもう！



海・川の恵み

山・畑の恵み

3 ごはんを中心に汁物やおかずを組み合わせる「和食」は、栄養のバランスが整いやすく健康的だよ。料理のいりどり、味、食感を楽しもう！



副菜

主菜

ごはん

副菜

汁物

4 「和食」はお正月などの年中行事との関係が深いよ。行事やお祝いなど特別な日に集まって食べられてきたんだ。行事の料理、地域の食文化を楽しもう！



お正月

おいしい初め

もちつき

行事食クイズ

下の季節の行事の日と関係の深い食べ物を線で結んでみよう！

- 冬 至・
- お正月 月・
- ひなまつり・
- 土用の丑・

- ・うなぎ
- ・かぼちゃ
- ・いがまんじゅう
- ・お雑煮

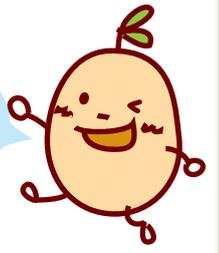


旬の食材を楽しもう!

春、夏、秋、冬の季節があり、季節によってとれる食べ物がかわります。

たくさんとれる時期を「旬」といい、栄養が豊富で、味がよいとされています。

今が旬の食べ物は何かあるかな？
スーパーや産直施設に行ってみよう!



旬の食べ物 (例)

春



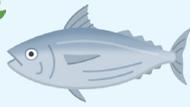
たけのこ



キャベツ



いちご



かつお

夏



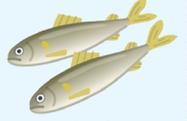
なす



きゅうり



ぶどう



あゆ

秋



くり



さつまいも



かき



さんま

冬



ほうれん草



ねぎ



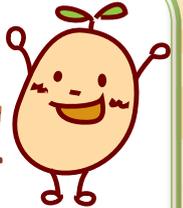
だいこん



ぶり

岡崎の食文化を知ろう!

食文化は、その地域の気候や地形などの自然、歴史や文化からつくられてきました。岡崎には、受け継ぎ伝えていきたい歴史ある食文化があります。



焼き味噌



煮味噌



味噌団子



あゆにびた



いがまんじゅう



ほうぞうじだんご

岡崎で昔から親しまれてきた八丁味噌(豆味噌)を使った料理が多くあるね。みんなはいつ食べたことがあるかな？ホームページで詳しい内容と作り方を紹介しているから見てね!



行事食クイズ ことえ

- | | | |
|-------|----|---------|
| 冬 | 至 | うなぎ |
| お正月 | がつ | かぼちゃ |
| ひなまつり | うし | いがまんじゅう |
| 土用の丑 | うし | お雑煮 |

しょくじ

まも

たの

食事マナーを守って楽しくごはん♪



和食には、いろいろなきまりがあります。

楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけることがとても大切です。



うつわのならべ方

「お膳立て」とは、和食の基本的な並べ方のことです。ごはんは左、汁物は右に置き、箸はその前に置きます。おかず3品は左の図のように置きます。

箸のもち方

箸は親指と人差し指、中指の3本で軽く持つ

親指は、人差し指の爪の横にあてる

先を揃える

1cmほどはみ出す

薬指の爪の横にあてる

親指と人差し指の間にはさみ、固定する

食事のあいさつ



「いただきます」、「ごちそうさま」は、食べ物をつくった人や、料理をつくった人、自然の恵みへの感謝の気持ちがこめられています。

まちがった箸の使い方

ここで紹介する「嫌い箸」と呼ばれる箸使いは不作法とされるので気をつけましょう。

箸渡し

箸と箸で食べ物のやりとりをすること



刺し箸

料理に箸を突き刺して食べること



ねぶり箸

箸についたものを口でなめること



寄せ箸

食器を箸で手前にひきよせること



迷い箸

どの料理を食べようか迷い、料理の上で箸を動かすこと



行事食クイズ 解説

うなぎ



夏の土用の丑の日に「う」のつくものを食べると暑さ負けしないという言い伝えがあり、うなぎなどを食べるのが習慣となっています。

かぼちゃ



冬至は1年で最も夜が長くなる日です。かぼちゃ(=なんさん)など「ん」がつくものを冬至に食べると運がよくなるといわれています。

いがまんじゅう



ひなまつりにいがまんじゅうを食べるのは三河地方独特の風習です。赤・黄・緑に色付けされたもち米が飾られていることが特徴です。

お雑煮



お正月に食べるお雑煮は地域によってさまざまです。愛知県では、しょうゆ味、焼かない角もち、もち菜と鶏肉の具が一般的です。



お米から学ぶ、感謝の気持ち

夏に青々とした稲の葉を茂らせていた田んぼに稲穂が実り始め、新米の収穫の時期がやってきました。収穫したての新米はとてもおいしいですね。

米という漢字は「八十八」という文字から作られたと言われています。これは、米ができるまでには八十八もの手間がかかるという意味です。この秋収穫された米も、農家の方の手間と苦労があって私たちの食卓に並ぶことができます。しかし、現在の日本はピーク時（昭和37年）の半分以下の量しか米を食べていません。

そこで、農家の方の手間や苦労を知ることとたくさん米を食べてもらいたいという思いから、3年生で米について学ぶ授業を実施しました。授業では、普段何気なく食べている米を観察し、田植えの時期から多くの工程を経て食べられる状態になることを学びました。さらに茶碗1杯のご飯の米の数を実際に数えてみました。すると、何と3,500粒ありました。子供たちからは驚きの声がありました。「3,500粒分も農家の人の苦労がつまっているんだ」「1回でこんなにたくさんのお米を食べているんだ」。茶碗1杯分の米粒の多さからも、米を作る苦労に気付くことができました。



▲米の観察をする児童

給食だけではなく日々の家庭の食卓にあがる食事を、作った人の気持ちや自然の恵みに感謝して食べることでできる子になって欲しいと願っています。

岡崎市立矢作西小学校 栄養教諭 加藤亜由美

令和4年度 学校給食メニューコンクール結果発表



「家康公にも食べてほしい！岡崎の魅力が詰まったおかず」をテーマに募集したところ65名のたくさんの応募をいただきました。その中から審査により、最優秀賞1点と優秀賞2点が決定しました。最優秀賞と優秀賞メニューは、来年1月（全国学校給食週間）または来年度の学校給食の献立に登場予定です。お楽しみに！



目指せ天下統一！
かつおぶし香る梅ぽんずみそいため

岩津中学校2年 坂本 美咲さん



お家でも
作ってみてね！



野菜モリモリ 食べる豆乳スープ

甲山中学校3年 小林 聖さん



大豆パワーで栄養満点！
ヘルシー八丁チリコンカン

根石小学校6年 畔柳 紗奈さん
4年 畔柳 亜子さん
4年 畔柳 希子さん



入賞メニューのレシピは市ホームページで紹介されています。