



# 11月給食だより

令和5年 10月27日  
荒川区立第七中学校  
校長 千葉 貴  
栄養士 石井 康子

## 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、ミルキークイーン、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、五穀豊穰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？



本校では、今まで「青森県産つがるロマン」を使っていましたが、「特別栽培米 宮城県産ひとめぼれ単一原料米」に換えることになりました。作付面積減少により収穫量が大幅に減り安定供給に支障をきたすため変わります。特別栽培米は、農薬の使用成分回数、化学肥料の窒素成分量の半分以下で栽培されたお米なので、安心して食べられます。適度な粘りで、つや、うまみ、香りのバランスがとれたお米です。

10月16日（月）から1週間、2年生3名が給食室の厨房に入って、勤労留学として職場体験をしました。お皿を数える、釜をかき混ぜる、出来上がった物を温度計で測る、春巻きの皮で包む、パイナップルをカットする、ナンを手作りする、配缶する、午後の食器を洗うなどをしました。毎日違ったいろいろなメニューを作って頂いていることの大変さを改めて知り、貴重な体験ができたと思います。

