

保護者 様



# しょくいくだより

あき いちだん ぶか いろ とうりとうりの こうよう め たの しき  
 秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。

11月には「和食の日」という日があります。和食といえば、ごはんとお出汁が基本の味といわれていますが、発酵食品も欠かせません。和食は健康的な食事として世界でも注目されています。今回は、発酵食品やお米について学びましょう。



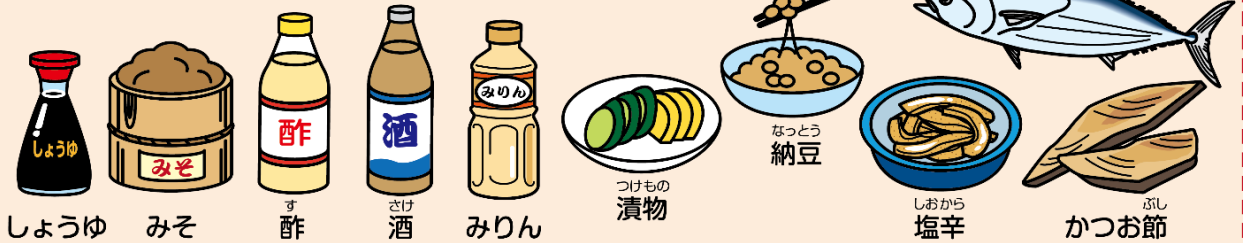
## ふるさとの食文化を知ろう！



「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。



### 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、麹などに漬け込んだもの)  
 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
- ◆ **魚醬** (魚介類を原料としたしょうゆ)  
 秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

発酵食品は体に良い働きがたくさんあります。免疫力を高める効果もあるので、これからの季節にぴったりです。



# 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、約3000年前の縄文時代には水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、約2400年前の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。

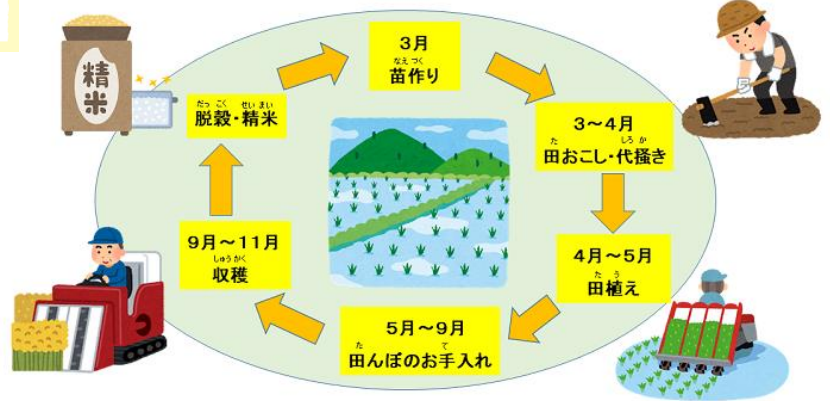
## お米の種類

私たちがよく食べている日本のお米は「うるち米」と「もち米」です。普段、私たちが食べるお米は、程よいもちもち感と粘りのある「うるち米」、「もち米」は粘りがとても強く【おこわ】や、【白】などについて【おもち】にして食べます。また、色が違う「赤米」「黒米」「緑米」、お酒を造るための「酒米」など、いろいろな種類があります。

## お米ができるまで

米 ← ハ ← 八 ← ハ ← 十 ← 八

「米」という字は「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。イネを育ててお米を収穫するまでには、たくさんのお手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。



## お米(稲)からできるもの

