

しょくいくだより

令和6年11月

京田辺市学校給食委員会

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（2024年）で11年目を迎えます。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。



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）

◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）



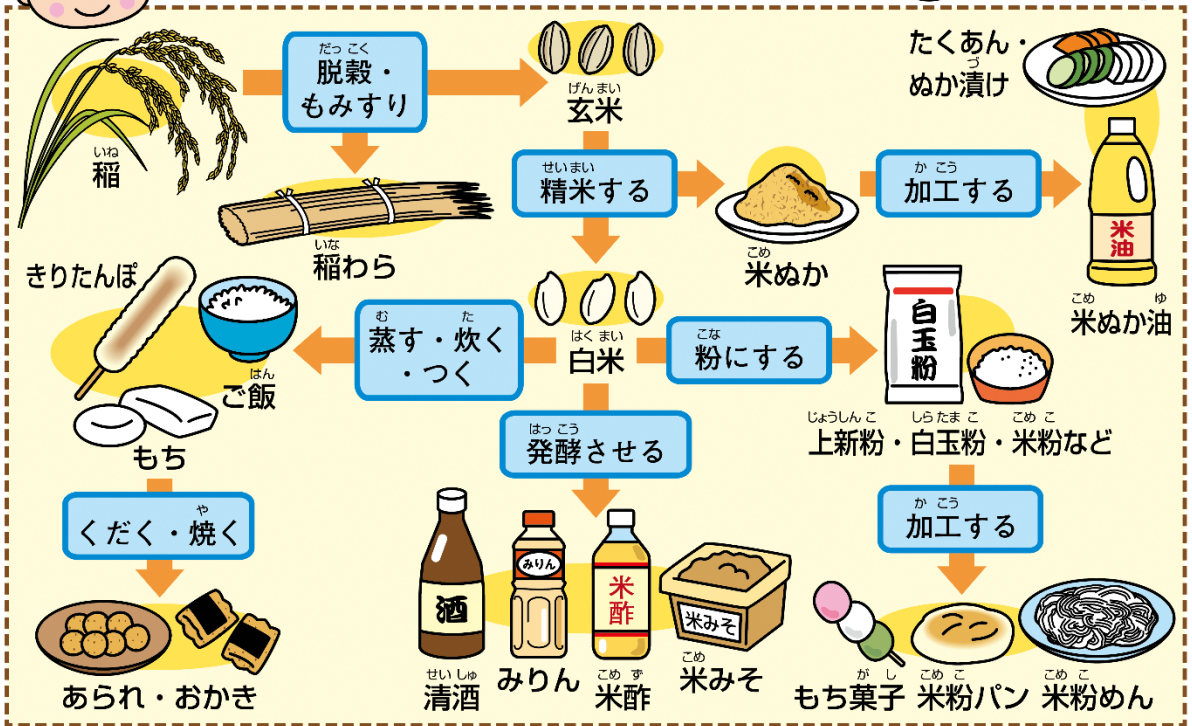
お米のおはなし



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。また、お米からさまざまな食品や調味料が作られ、日本の食文化を作り上げてきました。



お米(稲)からできるもの



食育×クイズ

レッツ! しょうくいクイズ

稲を育てる以外にも、水田は私たちの役に立っています。それはどんなことでしょうか。

- ① 水をためてダムの役割をする
- ② 台風をふせぐ
- ③ 気温を高くする



【こたえ】① 日本は7割が山で、梅雨や台風など雨が多くふります。そのため洪水や砂崩れが起きやすいのですが、水田がダムの役割になって、雨水をゆっくりと川や海に流し、洪水を防ぎます。