



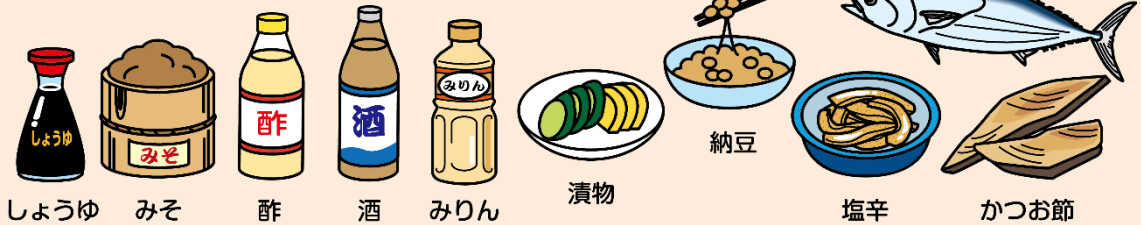
# 11月 給食だより

令和5年 11月号  
小城市学校給食センター

## 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、今年で10周年を迎えます。日本には四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、様々な食文化が育まれてきました。なかでも、微生物の働きによって保存性や美味しさを高めた「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、麴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

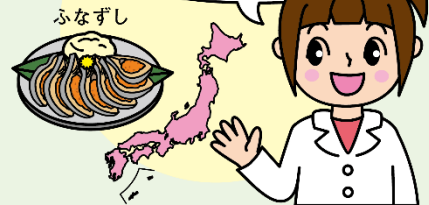
#### ◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)

北海道・いずし/滋賀県・ふなずし/和歌山県・さばのなれずし

#### ◆魚醤 (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

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



## 食事の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあったりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



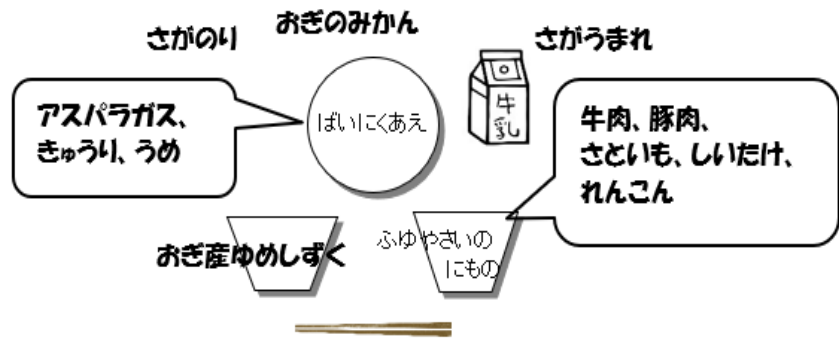
置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

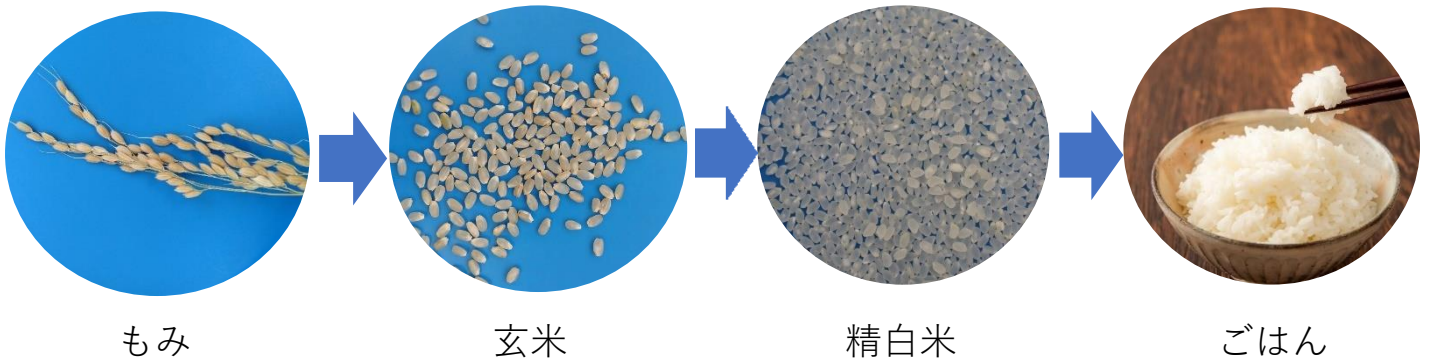
## 「小城市ふるさと食の日」 11月16日（B 献立）、17日（A 献立）

ごはん 牛乳  
冬野菜の煮物  
梅肉和え  
佐賀のり  
みかん



### ごはんの紹介

みなさんが食べているのは小城市の田んぼで作られた「夢しずく」という品種のお米です。生産者さんが収穫したお米（かたいもみがらでおおわれています）は JA さが佐城地区の乾燥調製施設に集められ、乾燥され、もみがらをおかれた「玄米」に変身します。JA さがを通じて玄米は JA 食糧さがに運ばれ、ぬか層などを取り除かれて精白米になります。精白米は給食室に運ばれ、炊飯されて『ごはん』になります。



### ●JA さが佐城地区から代表で三日月町の野口さんにインタビューをしました！

※野口さんは今年、佐賀県からの皇室への献上米に選ばれています。



#### ①お米作りで難しいことは何ですか？

天候で左右されることです。

60年米作りをしていますが、同じ気候の年はなく、その時々に合わせて作業をしています。

「こがんしたらよか」というのが無いんです。

#### ②お米作りをしている中で好きな景色は何ですか？

雄大な天山を背景に成長する稲たち（野口さん撮影）



#### ③子どもたちにメッセージ

お米は日本の風土に合わせて、その地域で育つ作物です。日本人の体にあった食べ物なので、お米を食べて大きくなってください！