

給食だより 多良木町学校給食センター 文責 工藤小百合

11月24日は、「和食の日」

11月24日は、「11(いい)2(に)4(ほんしょく) < : いい日本食の日 > で「和食の日」です。和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産として世界に認められました。日本の自然の中で生まれ、歴史の中ではぐくまれてきた食文化である「和食」について考えてみましょう。その中で今月は、和食に欠かせない「お米」について紹介します。



「お米」について知ろう！



お米にはどんな栄養があるの？

お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない「炭水化物」が豊富に含まれています。その他にも、タンパク質やミネラルなどがバランスよく含まれています。また、玄米や胚芽精米には、精米に比べて、ビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

お米はどんなおかずにも合う！

お米は、和食はもちろんのこと、中華料理、洋食などどんなメニューでも主食となり、おかずを食べることができます。おかずを引き立たせる万能な主食です。

さまざまな形に「姿を変えるお米」！

お米は、もち・せんべい・ビーフン（お米を粉にして作られた麺のこと）などの食品やお酒、みりんなどにまでさまざまな形に姿を変え、昔から日本人には欠かせないものでした。最近では、お米を粉にした「米粉」で作った、小麦アレルギーの人でも安心して食べられるパンなども増えています。

お米は、日本での食糧自給率ほぼ100%を誇る作物です。しかし、日本人の米離れにより、年々栽培量が減ってきています。これからもお米をたくさん食べて、日本の食文化を継承していきましょう。

