

食育だより

令和元年11月号

龍郷町立学校給食センター



食欲の秋です。ごはんがおいしいですね。

米は、日本の食生活に欠かせない食べ物です。昔から大切に扱われ、季節ごとの行事のときや、祝い事があるときには、米を使った餅や赤飯などの行事食が作られてきました。

11月23日の勤労感謝の日は、もとは「新嘗祭(にいなめさい)」といって、新米の収穫を喜び、来年の豊作を祈る宮中行事でした。このような行事は、日本に稲作が伝わってから各地でずっと行われてきています。奄美の種下ろしや浜おれもそうです。

祭り結びつくことは他の農作物には見られません。米は特別な食べ物ということですね。

秋名の田んぼには刈り取った株から「ひこばえ」が育っていましたが、それもすでに収穫され、田んぼは次の田植えを静かに待っています。

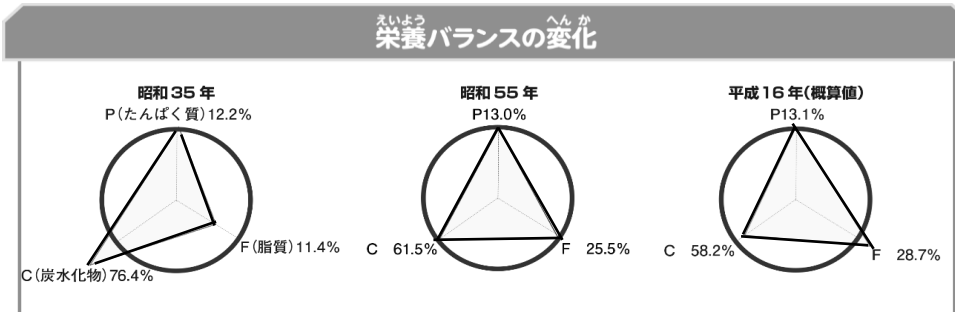
来年も実り豊かでありますように。



見直そう和食 11月24日は和食の日

◆ご飯を主食にした「日本型食生活」で栄養バランスのとれた食事を！

近年食の洋風化が進み、主食にパンを選ぶ人が増えて米の消費量が減ってきました。また、ほとんど食べずに、おかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになりました。おかずも畜産物に偏りがちで、栄養バランスが心配です。



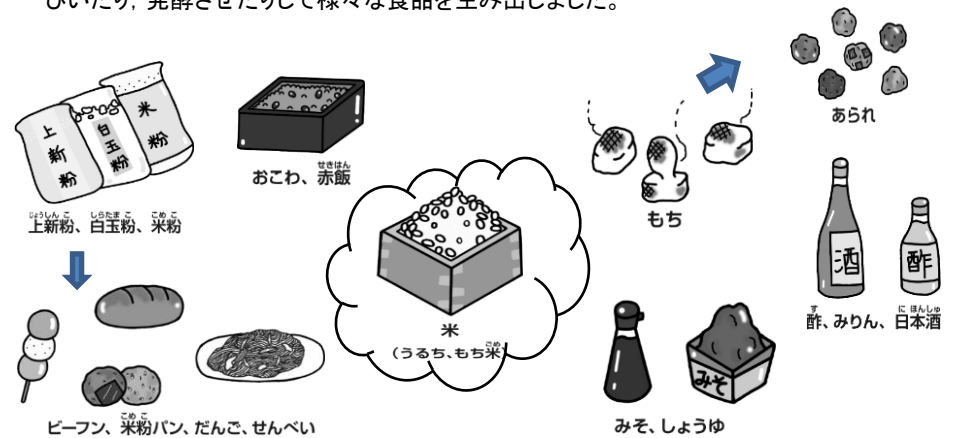
図のように、昭和50(1975～)年代の中頃、日本人の3大栄養素(PFC)の熱量バランスはほぼ適切で、主食である米を中心に水産物や畜産物、野菜といった多様な副食品からなる「日本型食生活」が形作られていたことがわかります。

新米が出回るこの時期、いろいろな料理に合い、食塩も含まず、望ましい栄養バランスの要になっているごはんの役割をもう一度見直してみましょう。



お米の変身！

「米」は日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。炊いて食べるだけでなく、粉にひいたり、発酵させたりして様々な食品を生み出しました。



もっと知りたいシマの食べ物

マコモ

奄美では「台湾ダーナ」と呼ばれています。稲作が多かった頃はマコモも植えられていたようですが、減反と共に消えていきました。近年栽培が復活し、秋の味覚として楽しまれています。



収穫期の秋名のマコモ

マコモはイネ科の植物で、草丈は2mほどになりますが、食べるのは「黒穂菌」が寄生してふくらんだ、根元の10～15cmの部分です。

収穫が遅れると黒い孢子が混じりますが、食べても害はありません。昔はこの孢子をまゆずみやお歯黒の染料として利用していたそうです。ひょっとしたら女性のハジチの染料はマコモズミだったかもしれませんね。

稲刈りのように一株ザクッと収穫できれば簡単ですが、分けつけた株をかき分け、ふくらんだものだけに鎌を入れて1本ずつ切り取らなければいけないので大変な作業です。

収穫したマコモはきれいに皮をむいて給食センターに届けてください。

10月下旬～11月上旬が収穫期ですが、年によってはあまり収穫できないこともあります。それでもこの時期だけの旬のマコモを子どもたちに優先的に提供してくださる生産者の方に心から感謝します。

今年は天ぷらで味わいます！

