

# 食育だより

令和4年11月18日  
5号  
碧南市教育委員会

## 「秋を感じる和食の日」献立



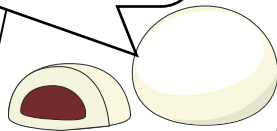
ごはん、牛乳、鶏肉と秋の味覚の甘辛煮、かぶの甘酢あえ、吹き寄せ風すまし汁

令和4年11月24日（木）実施

11月24日は「和食の日」です。一人一人が和食についての認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけとなるよう11月（いい）24日（日本食）の語呂に合わせて制定されました。給食では、秋が旬の食べ物や地場産物を使い、和食の特色である季節を感じる料理を提供します。

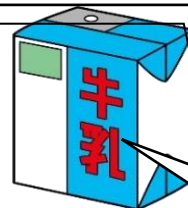
### 【みたらし団子】

団子の中にみたらしあんが入っています。和菓子を楽しんでもらいたいです。



### 【かぶの甘酢あえ】

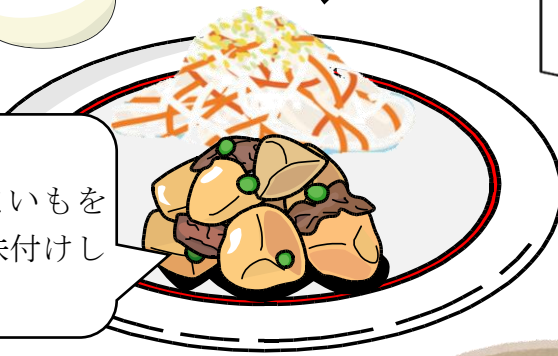
愛知県産のかぶを使って、甘酢あえを作ります。やさしい酢の味で、かぶの美味しさが味わえます。



【牛乳】  
愛知県産

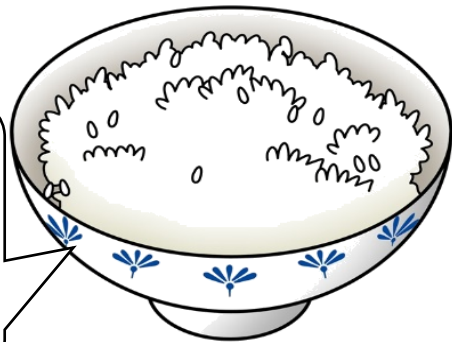
### 【鶏肉と秋の味覚の甘辛煮】

秋の味覚である栗とさつまいもを揚げた鶏肉と一緒に甘辛く味付けします。



### 【ごはん】

碧南市産「あいちのかおり」の新米です。



### 【吹き寄せ風すまし汁】

いちょう型やもみじ型のかまぼこを使って、秋の風で吹き寄せられた落ち葉を表現したすまし汁です。愛知県産の小松菜、白菜、れんこんを使い、鰹節と昆布でいつもより丁寧にだしを取って作ります。



# 美味しい米ができるまで

皆さんが、普段何気なく食べている米ですが、どんな風に見えるか知っていますか？米は、和食の要となるものです。米のことを知って、和食を食べることをもっと楽しんでほしいです。

## 1. 苗から稲が大きくなるまで (4月~6月)

### ① 育苗 (いくびょう)



水田に植える大きさになるまで、20日程度、苗を育てます。

### ② 田植え



苗を機械で水田に植えます。昔は手で植えていたので、とても大変な作業でした。

### ③ 中干し



田植え後、1ヶ月したら水田から水をぬぎ、土に軽くひびが入るまで1週間置きます。その後、水をもう一度入れます。



育つ茎を制限し、根を健康に強く張らせるために行います！



## 最近、田植えをしない田んぼもある！？



近年では、直播 (じかまき) 栽培といって、乾いた田んぼに米の種である「種粃 (たねもみ)」をまく方法で育てるところもあります。昔はなかった方法です。稲が15cm程に育ったら水を入れます。



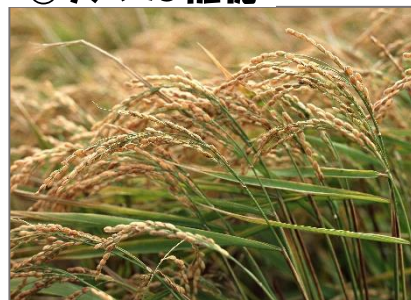
## 2. 茎の成長時期から収穫まで (7月~10月)

### ④ 稲の花



白くて小さい花を咲かせます。品種によって様々ですが8月上旬から中旬に花が咲きます。

### ⑤ 実った稲穂



黄金に実った稲。稲刈りの数日前に水田から水をぬぎます。

### ⑥ 稲刈り



稲刈りから脱穀までこなす機械を使います。広い田んぼを短い時間で刈り取ります。



稲刈りの時期は品種によって違い、早い品種は8月下旬です。給食の米は10月に稲刈りをします。



稲刈りの後は、粃を取り除き、玄米にします。玄米を普段食べている白い米にするために精米します。農家の方が大切に育てた米を一粒一粒大切にしたいですね。

米作りの様子をもっと詳しく知りたい方は、JA あいち中央の広報誌「act」vol.293(2020年8月号)に載っています。右のQRコードから見るすることができます。

