食育だより　冬休み号

令和６年12月24日
吹田市立片山小学校

明日から冬休みです。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。また、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を付けて過ごしましょう。

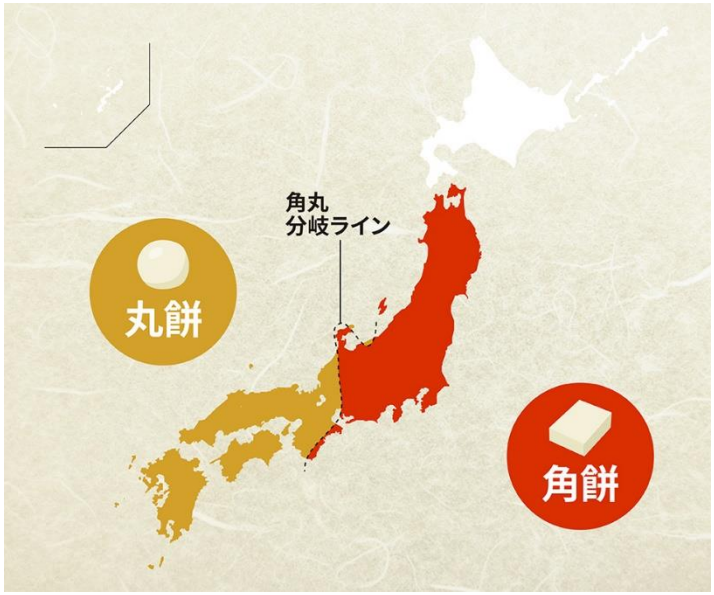
12月から新米になりました！

今月から給食でも新米を使用しています。これから１年間、青森県産の「はれわたり」を使用します。また、地産地消の一環として、12月から１月の間に４回程度「吹田市米（ヒノヒカリ）」を使用します。それぞれのお米の味や食感のちがいを感じながら食べてくださいね。

◎コメってどんなもの？

コメは、イネ科の穀物で、約１万年前にインド東部や中国で栽培が始まったと考えられています。日本へは、縄文時代に九州に伝わり、その後、東北地方へ伝わっていきました。日本では主食として食べられていますが、炊く前は「米」、炊いた後は「飯」と呼び方が変わります。それぞれ「お米」「ご飯」と「御（お／ご）」をつけて呼び、昔から大切にされている食べものです。ご飯にして食べるほか、米粉に加工したり、おもちやお菓子、調味料などになったりとさまざまに利用されています。

地域でちがう！？お雑煮のおもち



おもちの形は一般的に四角と丸があり、地域によってどちらの形が多く食べられているかが異なります。ここでは特に、正月料理のお雑煮に使われるおもちの形の違いを紹介します。

おもちの形は日本の東側と西側で異なり、その境目は岐阜県の関ヶ原辺りになります。関ヶ原より東側の地域では四角いおもち、西側の地域では丸いおもちが一般的です。境目の地域では、四角と丸の2種類使われているところもあるようです。

日本のおもちは、1つずつ手で丸めて形を作っていたため、もともとは丸い形をしていました。しかし、江戸時代に平たくのばしたおもちを切り分ける方法が生み出され、これが角もち（四角いおもち）となりました。角もちは持ち運びしやすいので、徐々に江戸から広まっていったそうです。お正月にお雑煮を食べる人は、ぜひおもちの形にも注目しながら食べてくださいね！

1～5年生の保護者の皆様へ

食物アレルギー等に関する確認書のご提出ありがとうございました。「給食での配慮が必要」の欄に〇をされた方には、2月頃に学校生活管理指導表をお渡しする予定です。病院受診のご準備をよろしくお願いいたします。