



「いただきます」「ごちそうさまでした」
～食べる前と食べた後に感謝の気持ちを表そう～

稲穂は黄金色に実り、稲刈りの季節になりました。日本には古来より継承されてきた食文化があり、この時期は、収穫に感謝する祭事「新嘗祭(にいなめさい)」が行われてきました。

宮中では、新嘗祭は、飛鳥時代から続いており、宮中恒例祭典の中で最も重要な儀式です。天皇陛下が自ら栽培された新穀を、皇祖をはじめ神々にお供え(おそなえ)になり、その恩恵に感謝された後、陛下自らもお召し上がりになります。

日本の各地域では、新嘗祭を迎えるまで新米を食べず、ご先祖や神々にお供えした後にいただく風習も残っています。

これは、「自然や先祖、神々の恵みに感謝してからいただく」という心が、生活の中で形として表れてきたことを示しています。新嘗祭は、全国各地の収穫が終了する時期の11月23日に開催されています。

食事の前後に挨拶を交わす習慣には、自然の恵みや多くの人々への感謝が込められています。「いただきます」「ごちそうさまでした」は、こうした感謝の心を受け継いだ言葉です。ご家庭で、この意味について、お子様と話してみましょう。食物をいただくことに感謝する気持ちは、こうした背景を知ることで一層育まれていきます。

(参考 文化庁、宮内庁、農林水産省 HP)



ごちそうさまでした！

給食の一品

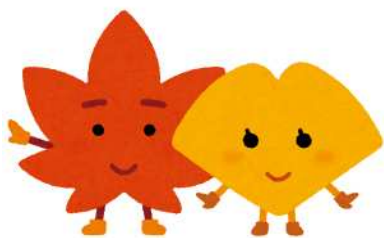
五平餅 ごへいもち

材料		4人分(g)
白米		60
もち米		60
A	赤みそ	小さじ1
	洗いごま白	小さじ1
	みりん	小さじ1
	醤油	小さじ 1/4
	水	小さじ1
	三温糖	小さじ2

子どもたちに人気！

- 1 白米ともち米を合わせて炊く。
A の材料を合わせておく。
- 2 蒸らしてから、すりこ木で、半つきにする。
- 3 2を小判型にして、天板に並べる。刷毛で A を、まんべんなく塗る。
- 4 トースター(180 度)又はフライパンで、焼きいろをつける。

保育園で定番のおやつです！



おいしいよ

五平餅は、木曽や伊那地域で、ハレの日の食べ物で、祝い事や祭り、来客をもてなす時に作られていました。田植えが終わると豊作を祈って作り、田植えの後や新米の時期には「五平餅会」が開かれ、大人も子供もみんなで五平餅を作って食べました。

(引用 農林水産省 HP)



お米の「保存」と「研ぎ方」について

お米の保存や研ぎ方などの条件を調べると、ご飯が美味しくなります。
白米の本来の美味しさを味わいましょう。参考まで、ご紹介します。
お米の計量や、お米研ぎは、お子様にお手伝いしてもらおうとよいですね。

【保存】お米は密封して冷蔵庫で

米は、冷蔵庫の野菜室に、密封容器にに入れて保管することで、冷蔵庫の結露を原因とするカビ、冷蔵庫の臭い吸着、米の酸化等を防ぐことができ、常温より数倍、美味しさを保つことができます。夏は三週間、冬は一カ月程度を目安に食べ切る量を購入して美味しく食べましょう。

【研ぐ】たっぷりの水でやさしくサッと洗い

最近では精米機の技術発達により糠（ぬか）の残りが少なくなりました。そのため、「たっぷりの水で力を抜いてやさしくサッと洗い」を2～3回繰り返せば、糠を洗い流すには十分です。ゴシゴシと力強く洗う必要はありません。お米の表面のでんぷん質が溶け出て白く濁るので、水が透明になるまで研いだりすすいだりを繰り返すと、旨味成分でもあるでんぷん質が失われてしまい、旨味のないご飯になってしまいます。



ボールなどに入れて、力を抜いて、サッと洗いましょう。ゴシゴシ洗う必要はありません。

おいしいお米は保存から。