



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まで!

令和7年度7号 朝倉郡学校給食会

秋は、たくさんの作物が実ります。福岡県では、11月を「食育・地産地消月間」に設定し、県民参加型の運動が展開されます。自然の恵みに感謝し、新米やとれたての農産物を味わいましょう！ また、地域の食のイベントにも参加してみましょう。

福岡県で受け継がれてきた食文化



みなさんは、「100年フード」という言葉を聞いたことがありますか？・・・文化庁では、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を募集し、条件を満たしたものを「100年フード」と認定しています。文化庁と地方自治体等が協力して、地域の食文化を保存し、次世代へ継承していく活動が行われています。さて、福岡県では、10の食文化が認定されています。それぞれの名前や地域が分かりますか？（☆江戸時代から続く郷土料理、★昭和以降に生み出され、100年続くことを目指す料理）

画像提供:文化庁「100年フード」



☆1



☆2



☆3



★4

☆5



☆10

★9



☆8



☆6



☆7

☆1 あごだし、☆2 鶏ほっかけ（大野城市）、☆3 小郡の鴨(カモ)を取り巻く食文化、★4 久留米焼きとり ☆5 えつ料理（筑後地方）、☆6 うなぎのせいろ蒸し（柳川市） ☆7 福岡柳川／貝柱粕漬・海茸粕漬、☆8 筑前朝倉蒸し雑煮 ★9 小倉焼うどん ☆10 北九州の糠(ぬか)の食文化

エフロンメモ 飛鳥鍋～日本の食を知ろう 奈良県～

【材料】4人分

- 鶏肉・・・120g
- 生姜・・・適量
- 料理酒・・・小さじ1
- 丸鶏ガラスープ粉末・・・小さじ1
- 人参・・・1/4本
- 大根・・・1/6本
- 白菜・・・150g
- ごぼう・・・40g
- 木綿豆腐・・・100g
- えのき・・・1袋
- 根深ねぎ・・・1/2本
- 牛乳・・・1/2カップ
- 米みそ・・・25g
- 淡口しょうゆ・・・小さじ2
- 水・・・2カップ

【切り方】

- 木綿豆腐・・・1.5cm角切り
- 人参、大根・・・いちょう切り
- 白菜・・・ざく切り
- ごぼう・・・ささがき
- えのき・・・1/2カット
- 根深ねぎ・・・斜めざく切り

【作り方】

- 鍋に水を入れ、鶏肉・生姜・料理酒を加熱する。
- あくをとって、丸鶏ガラスープを加える。
- 人参・大根・白菜・ごぼうを加えて、柔らかくなるまで煮る。
- 豆腐・えのき・根深ねぎ・牛乳を入れる。
- 調味料Aを入れて味を調える。

「弥四郎米」が給食に登場！

5年生が田植えから収穫まで行った「弥四郎米」が11月4日から14日の給食に登場しました。炊きあがった弥四郎米は、つやつやして、かむとほどよい粘りがあり、とってもおいしかったです。今年は豊作で30kg袋が8つも収穫できました。子どもたちもいつものお米との違いを楽しんでいました。5年生のみなさん、大切に育てたお米をありがとうございました。

