



しょく いく 食育だより



No.8 2021年(令和3年)12月23日 道上小学校 栄養教諭 小林佑希実

ともしゅぞうさま 保命酒の酒かすをいただきました!

昨年引き続き、福山市の鞆の浦にある鞆酒造様より、保命酒の酒かすを無償でいただきました。冬至献立に取り入れ、「保命酒かす入りかぼちゃ汁」としていただきました。



冬至献立

- ごはん
- 牛乳
- さばの照り煮
- 白菜のゆずあえ
- 保命酒かす入りかぼちゃ汁

保命酒とは

保命酒は13種類の薬草を漬けて作られる、福山市鞆の浦の伝統的なお酒です。

薬草を漬けているので、甘くておいしい、疲れをとる、体を温めるとされています。この保命酒を作るときにできる絞りかすが酒かすです。



昨年カレーライスでいただきました。

クイズ!

第1問：鞆の浦がモデルになった有名なアニメ映画はどれ？

- ① とんりのトトロ
- ② 崖の上のポニョ
- ③ 鬼滅の刃

第2問：保命酒を作っている酒屋はいくつある？

- ① 4つ
- ② 7つ
- ③ 9つ

こたえは裏面へ

おかもとすみお ともしゅぞうさま 岡本純夫さんをはじめとする鞆酒造様

ありがとうございました!



2021年12月

作ってみませんか? ぶくやまの学校給食

保命酒かす汁



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)	作り方
鶏肉 (こま切り) 140g	① いりこでだしをとる。
にんじん (いちょう切り) 1/3本	② 酒かすとみそを①のだし(少量)で溶いておく。
だいこん (いちょう切り) 60g	③ 鍋にだしを入れて、鶏肉、だいこん、にんじん、里芋、こんにゃくを順番に加えて煮る。
里芋 (厚めのいちょう切り) 2個	④ 材料が煮えてきたら、しめじ、油揚げを加える。
板こんにゃく (短冊切り) 1/6枚	⑤ ④に②を入れて、調味する。
しめじ (小房に分ける) 20g	⑥ 最後にねぎを散らす。
油揚げ (短冊切り) 1/4枚	
ねぎ (小口切り) 3本	
酒かす (保命酒) 15g	
中みそ 大さじ2	
白みそ 大さじ1/2	
いりこ (だし用) 10尾	
水 3カップ	

ひとこと Memo

保命酒は、福山市鞆の浦の特産品です。13種類の薬草を漬けているため、つかれをとったり、甘くておいしいとされています。

【1人分の栄養価】

- エネルギー 78kcal
- たんぱく質 4.7g
- 脂質 2.4g
- 食塩相当量 0.8g



Google Classroom「道上食育ルーム」では、給食を作っている動画やチャレンジ問題などを配信しています。ぜひ家族でご覧ください。

Google Classroom 配信中! クラスコードは「 」です。

食育だよりはホームページにも掲載しています。ぜひカラーでご覧ください。

