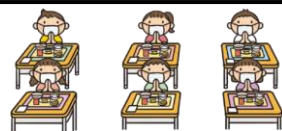


食育だより



2021年(令和3年)
11月号

(毎月19日は食育の日)

福山市立瀬戸小学校

11月24日は、「い(1)い(1)日本(2)食(4)の日」とかけて、「和食の日」です。その前の日の「勤労感謝の日」は、もともとはお米の収穫をお祝いする日でした。「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われていました。みなさんの毎日の食事を始め、ふだんの生活がどれだけ多くの方に支えられているのか、考えてみてください。身近なところから、感謝の気持ちを伝えられるとよいですね。

「和食」ってなんだろう？



南北にのびた島国の日本には、海や川、山、平野などのさまざまな地形があります。地域ごとの気候や風土にも大きなちがいがあり、その土地ならではの食べものも多くあります。日本では、そうした自然の味を生かした料理を作り、大切に受け継いできました。そういった文化が認められて、「無形文化遺産」にも指定されています。

和食の定番「一汁三菜」

主菜(肉、魚など):
おもに体をつくるものになるたんぱく質が豊富。



汁物(みそ汁など):
体を温め、適度な水分を補給する。具たくさんすることで、さまざまな栄養素をとることができる。

副菜(野菜など):
おもに体の調子を整えるビタミンが豊富。

主食(ご飯など):
おもに体のエネルギー源になる炭水化物が豊富。



10月の給食の残食量(喫食率)

主食(ごはんやパン、丼)	31.8kg	(98.2%)
主菜(肉や魚のおかず)	36.4kg	(96.7%)
副菜(野菜のおかず)	37.8kg	(95.1%)
牛乳	154本	(98.5%)



10月の喫食率は、97.1%でした。身体の成長とともに、少しずつではありますが、食べられる量が増えてきているようです。



ふくやまじょうちくじょう ねんきねんこんだて 福山城築城400年記念献立

来年の福山城築城400年記念に先がけて、11月18日にお祝い献立を提供しました。江戸時代に福山を治めていた阿部家が食べていたとされる料理を、給食風にアレンジしてみなさんに食べてもらうことで、福山城や福山の歴史、文化についても知ってもらうきっかけになればと思います。



ふくやまはんあべけだいほんしゅ 福山藩阿部家7代藩主 阿部正弘



みんなでおいしくいただきました!



- ・ごはん・牛乳
- ・鯖の甘酢あんかけ
- ・鯛そうめん風

なぜ鯛めん?

福山藩阿部家7代藩主の阿部正弘が藩主となった18歳の時、江戸から福山へ『お国入り』したときのおもてなし料理が『鯛そうめん』だったと伝えられています。鯛は『めでたい』、そうめんは『細く長く』という意味がこめられており、お祝いごとには欠かせない料理だったそうです。

福山城の歴史

- 1620年 築城開始
- 1622年 福山城完成
- 1873年 廃城となり、城の建物が取り壊される
- 1945年 福山空襲により天守と御湯殿が焼失する
- 1966年 天守・御湯殿・月見櫓を直す

そして2022年、福山城は築城400年を迎えます!

