

※ このおたよりでは、食育の取組や学校給食レシピなどを紹介します。

食育だより

# もりもりキッズ Vol.6

2021年(令和3年)11月29日  
福山市立湯田小学校

## 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

福山市のシンボルである福山城は、徳川家康のいところでもある水野勝成(初代福山藩主)によって1622年(元和8年)に建てられました。廃城により城の建物が取り壊されたり、戦時中の空襲により天守が焼け落ちたりしましたが、その後復元され、今の姿となりました。そのような歴史ある福山城は、来々2022年(令和4年)に築城400年を迎えます。児童が歴史文化に関心を持つためのきっかけとして、阿部家が福山藩主であった江戸時代のおもてなし料理を再現し、11月16日(火)の給食で提供しました。



備後国福山藩  
阿部家7代藩主  
阿部正弘

～2022年に向けた

築城400年記念献立～

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの甘酢あんかけ
- ・鯛そうめん風



阿部正弘が藩主となった18歳のとき、生涯に一度だけ江戸から福山へ「お国入り※」しました。その際、阿部正弘をもてなすために福山藩の家臣たちが準備したのが「鯛めん」だったそうです。

福山市は、山と海に囲まれた自然豊かな土地です。江戸時代のおもてなし料理も、山の幸、海の幸がふんだんに使われていることがわかります。地域の魅力がたくさん詰まった給食となりました。

※お国入り…大名が自分の領地へ赴くこと。

### 福山城の歴史

1620年(元和6年)	築城開始
1622年(元和8年)	福山城完成
1873年(明治6年)	廃城となり、城の建物が取り壊される
1945年(昭和20年)	福山空襲により天守と御湯殿が焼失する
1966年(昭和41年)	市制50周年事業として、天守閣・御湯殿・月見櫓が復元される



## きゅうしょくせんりゅう 給食川柳コンテスト



前回の食育だよりで募集した給食川柳ですが、なんと297作品も応募がありました。給食を楽しむに待っているようすや、コロナ禍でも楽しんで食べているようすが分かり、とてもうれしく思いました。ほんの一部ですがご紹介します。

おいしいな えいようまんてん いただきます  
 一年 岡川 優太  
 四じかんめ なにがでるかはおたのしみ  
 一年 東 佳穂  
 ぼくは きょうのきゅうしょく しってるよ  
 二年 田邊 幹太  
 さむいひの あったかみそしる うれしいな  
 二年 池田 秋音  
 苦手でも 一口だけでも 食べてみよう  
 三年 山田 陽翔  
 三時間目 いいにおいで  
 三年 岡杖 渚  
 頑張れる

四時間目 ごはんのにおい おなか鳴る  
 四年 加納 隆人  
 はじめての 給食じゃんけん 勝ちちゃった  
 四年 穂山 椎  
 三歳の 妹、給食 食べたがる  
 五年 佐藤 海心  
 美味しいな 米粒一つも 残さない  
 五年 山本 晃大  
 カレーの具 野菜がいっぱい おいしいな  
 六年 山田 陽葵  
 いつもご飯 作ってくれて ありがとう  
 六年 大竹 輝空

## しろみざかな あまず 白身魚の甘酢あんかけ

【材料】	【4人分量】
白身魚	4切
片栗粉	適量
塩・こしょう	少々
揚げ油	適量
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/5本
小松菜	2枚
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
水	適量
水溶き片栗粉	適量

- 【作り方】
- ★魚を揚げる。
- ① 片栗粉と塩・こしょうを混ぜ合わせ、白身魚にまぶす。
  - ② 揚げ物用なべに油を入れ180℃程度まで熱し、魚を揚げる。
- ★甘酢あんを作る。
- ③ たまねぎ、にんじんは千切り、小松菜はざく切りにする。
  - ④ フライパンを熱し、①の野菜を炒める。
  - ⑤ 調味料と水を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ⑥ 揚げた魚に、甘酢あんをかける。

## たいふう 鯛そうめん風

【材料】	【4人分量】
そうめん	30g
鯛	2切
酒	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ1
たまご	1個
油	適量
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/5本
干しいたけ(カット)	20g
ねぎ	15g
うすくちしょうゆ	小さじ2
塩	少々
いりこだし	600mL
きざみのり	お好み

- 【作り方】
- ★具とトッピングを作る。
- ① なべに湯を沸かして、そうめんをゆがき、ざるにあげて、流水で洗い水気をきっておく。
  - ② 鯛を2等分にし、フライパンで酒としょうゆで蒸し焼きにする。
  - ③ たまごはうす焼きにし、細切りにしておく。
- ★汁を作る。
- ④ 干しいたけは水に戻す。
  - ⑤ たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにする。
  - ⑥ いりこだしにたまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎを加え煮る。
  - ⑦ 器にそうめんを盛り、汁をかけ、鯛、たまご、きざみのりをトッピングする。

### 保護者リクエスト①

## おこめんスープ

【材料】	【4人分量】
豚肉(うす切り)	50g
米粉めん	50g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/5本
チンゲン菜	1/2株
干しいたけ(カット)	20g
油	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1
塩	少々
水	600mL

- 【作り方】
- ① 干しいたけは水に戻す。
  - ② 米粉めんは3cm幅、たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、チンゲン菜は1~2cm幅のざく切りにする。
  - ③ なべに油を熱し、豚肉をいためる。
  - ④ たまねぎ、にんじん、干しいたけを加えてさらにいためる。
  - ⑤ 水を加えて沸騰するまで煮る。
  - ⑥ 米粉めんと調味料を加えてさらに煮る。
  - ⑦ チンゲン菜を加え、火が通るまで煮る。

### 保護者リクエスト②

## みそからあげ

【材料】	【4人分量】
鶏もも肉	300g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
八丁みそ	大さじ1/2
赤みそ	大さじ1/2
みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
水	適量

- 【作り方】
- ★鶏肉を揚げる。
- ① 鶏肉は一口大に切る。
  - ② 片栗粉を鶏肉にまぶす。
  - ③ 揚げ物用なべに油を入れ180℃程度まで熱し、鶏肉を揚げる。
- ★みそだれを作る。
- ④ フライパンに調味料と水を加えて煮立たせる。
  - ⑤ 揚げた鶏肉に、みそだれをからめる。