

食育だより

岡山県立岡山東支援学校

2025.9.30

少しずつ秋の気配を感じるようになりましたが、まだ暑い日が続いています。水分や塩分の補給をしっかりして、引き続き熱中症に気をつけましょう。

知っていますか？「100 年フード」

「100 年フード」は文化庁による取り組みで、地域の風土や歴史、風習の中で創意工夫され、世代を超えて受け継がれてきた食文化を地域の誇りとして 100 年を超えて継承していくことを目指し、認定するものです。江戸時代から続く郷土料理の「伝統の 100 年フード」、明治・大正に生み出された食文化の「近代 100 年フード」、目指せ 100 年！の「未来の 100 年フード」の部門があり、これまでに 300 件の食文化が認定されてきました。

岡山県の伝統の 100 年フード・未来の 100 年フード

ふなめし（伝統）

冬の郷土料理で、寒鮎とたくさんの野菜を煮込んで醤油で味付けして、ご飯にかけて食べる料理



備中鴨方手延べ麺（伝統）

刃物を使わず、熟成と延ばしをを繰り返しながら作ることで、なめらかで強いコシを持った麺が作られます



くさぎ菜のかけめし（伝統）

加賀郡吉備中央町で祭りや結婚式などのハレの日にご馳走として食べられてきました



津山の牛肉料理（伝統）

そずり鍋、干し肉、ホルモンうどん、煮こごり、よめなかせなど「養生喰い」の中で生まれた独特の牛肉料理
*養生喰いとは、健康のために肉を食べること



日生カキオコ（未来）

カキ養殖の漁師の奥さんたちが小粒や傷ついたカキをお好み焼きに入れて食べたのが始まり



ひるぜん焼きそば（未来）

真庭市蒜山地域にある「ますや食堂」の焼きそばが評判となり、以来、地元の人に愛され続けてきました

