

がつ にち すい
11月17日 (水)

ふるさと給食の日



※ふるさと給食とは…白老産の食材やアイヌ料理を用いた給食

カンポチャシト (かぼちゃ団子)

ハレの日(お祝いの日)や儀式などの特別な日に供物やごちそうとして、シト(団子)が作られていました。北海道の郷土料理にある「いももち」や「かぼちゃ団子」につながっているといわれています。

夏に太陽をいっぱい浴びて実ったかぼちゃは、皮が厚く、長く保存できたことから、冬の貴重な食材でした。

いなきびごはん

いなきびは、白飯に比べると、カルシウム2倍・マグネシウム4倍・食物繊維3倍・鉄3倍と小さな粒の中にとても多くの栄養が含まれています。

本日の献立

- ◎ いなきびごはん
- ◎ キナ (野菜) オハウ
- ◎ チマイチャニウ (白老産ます塩焼き)
- ◎ カンポチャシト (かぼちゃ団子)
- ◎ 牛乳

カンポチャシト
(かぼちゃ団子)

牛乳

チマイチャニウ
(白老産ます塩焼き)

いなきび
ごはん

キナ(野菜)
オハウ

チマイチャニウ (白老産ます塩焼き)



サクラマスのことをアイヌ語で「イチャニウ」と言います。同じ北海道でも地域によってサキペ・イチャヌイ・イチャニなどさまざまなアイヌ語の呼び方があります。

キナ (野菜) オハウ

「キナ」は、野菜という意味です。ニリンソウ・行者ニンニク・フキなどの山菜、じゃが芋・大根などの野菜も使われていました。アイヌの人々にとってオハウは、普段の食事の中心となる料理として伝わっています。

今日の給食のオハウには、笹竹の子・ふき・干しいたけ・大根・人参・じゃが芋・長ねぎ・油揚げ・昆布が入っています。

※キナ…役に立つ草(敷物を編むのに使える草・食用となる植物=野菜)

アイヌ料理(アイヌ民族の伝統料理) <<豆知識>>

アイヌ民族の昔の主食は何？



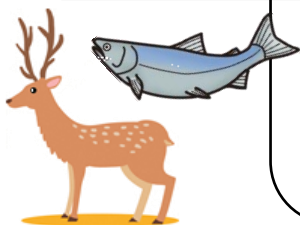
アイヌ文化に主食はありません。主食という考え方は、農業で生きているアジア各地の特徴です。同じように農業を行う地域のヨーロッパやアメリカでは、アジアとは違って主食という考え方はありません。食事には必ず主食があるという考え方は、近年の日本では特に強く考えられています。アイヌ文化に主食がないということは、世界的に見ると珍しいことではありません。他の地域と同じくアイヌ文化でも、その時その時に栄養に注意して、いろいろなものを食べていました。

アイヌ料理はどうして味が薄い？

現代の食生活は塩分が多いことを知っていますか？ 高血圧等の生活習慣病の一因となっているほどであり、学校給食では、学校給食実施基準によって塩分を取り過ぎないように工夫がなされています。アイヌ民族は、食べ物を無駄にせず、内臓肉等からも塩分を取っていたり、油脂による調味方法、保存食は塩を使わない焼き干しや燻製であったり、塩はほぼ交易により手に入れていた点等から、塩分を取り過ぎることはありませんでした。アイヌ民族が長い年月をかけ培った知恵や生活様式が健康に結びついていたのです。



エゾシカやサケはカムイ(神様)が与えてくれるもの？！



エゾシカやサケばかりではなく、全ての食べ物は、人間(アイヌ)のためにカムイの世界から人間の世界へやってきたものと考えていました。中でも、ユクサンケカムイ(シカを授ける神)、チェブサンケカムイ(サケを授ける神)などのカムイがあり、カムイが人間にエゾシカとサケを贈っていたとされる程、エゾシカとサケは数が多く、人間はそれに頼った生活をしていました。多くの地域では、エゾシカやサケが獲れる量で、その地域で生きることのできる人間の数(人口)も決まるくらい、大切な存在でした。

イペエマカ？

「イペ(食べ物)・エマカ(嫌う)＝食べ物の好き嫌いをする、食べ物を残す」というアイヌ語です。アイヌ文化では、イペエマカはとても良くないことだとされています。アイヌ文化では、全ての食べ物は人間のためにカムイの世界から人間の世界へ来たものと考えていました。そのため、食べ物を好き嫌いして食べないことがあると、カムイが怒って食べ物が人間の世界からなくなると考えていました。食べ物を粗末にはしていないという考えは、アイヌ文化ばかりではなく、世界中の文化で共通する考え方でした。

