

がつ にち すい
7月20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

ハスカップゼリー



ジャムやゼリー、お菓子など私たちにとって身近な「ハスカップ」ですが、全国から注目を浴びています。ハスカップは、他の食べ物、果実とは比べ物にならないほどカルシウム、鉄、ビタミンC、ビタミンEなど多くの栄養成分を含んでいます。

いなきびごはん

いなきびは、アイヌ料理に使われる特別な食材ではなく、昔から日本全国で食べられていた食材です。

縄文時代後期に伝わり、岡山県のあたりは古来、黍の産地でした。伝統的なハレ食(お祝いの行事食)の餅や団子にかかせない原料で、「桃太郎のきび団子」は私たちにとってもなじみ深いと思います。



本日の献立

- ◎いなきびごはん
- ◎チエプ(鮭)オハウ
- ◎ユク(鹿肉)とごぼうの味噌炒め
- ◎ハスカップゼリー
- ◎牛乳

ハスカップ
ゼリー

ぎゅうにゅう
牛乳

ユク(鹿肉)と
ごぼうの
味噌炒め

いなきび
ごはん

チエプ(鮭)
オハウ

アイヌ料理を取り入れた特別な給食を提供します。

アイヌ民族の知恵を活かした栄養満点の給食を食べて、アイヌの食文化にふれましょう！

ユク(鹿肉)とごぼうの炒め物

お肉といえば、牛肉や豚肉、鶏肉が一般的ですが、他にも馬肉や猪肉、鹿肉など食用のお肉はたくさんあります。

さて、問題です！！
馬肉は「桜」、猪肉は「牡丹」と呼ばれていますが、鹿肉は何と呼ばれているでしょうか？



正解は……「紅葉」と呼ばれています。

チエプ(鮭)オハウ



鮭にはアニサキスという寄生虫が付いている場合があるので、生食をしますが、アイヌの方々は凍らせて食べる「ルイベ」という食べ方で生食をしていました。雪に埋めて凍らせることで、保存と寄生虫の死滅の効果があったといわれています。

現在、生食可能な鮭は「サーモン」という名称で売られています。



イランカラッペー！おいしい給食のあとは、アイヌ文化について学んでみよう！最後まで必ず読んでね！！



ウボボイ PR キャラクター
【トウモロコシ】

↓これ、何かな？
アイヌの人たちが
使う道具だよ！



「イナウ コロ！」



食材王国しらおい
イメージキャラクター
【のん】

これは、イサパククニという特別な棒で、「イナウ コロ！」と感謝の気持ちをこめてサケの頭をたたいているの。
こうすることで、サケはイサパククニをおみやげにカムイモシリ（神の国）へ帰ると考えられていたよ。たたくのがお礼？かわいそう…と思うかもしれないけど、わたしたちは動物や植物の命を頂いて生かされているのよ！みんなは、食事の時、動物や植物の命に感謝する気持ちを忘れてないかしら？

石やほかのもので感謝もせずたたかれたら
2度と来たくないよ！



アイヌの人たちは、火や水、動物や植物のほか、人間の作った道具もカムイとよび、大切にしていたよ。



サケはカムイチュブ（神の魚）とよばれ、全部料理して、皮までケリ（靴）の材料にして、すてるどころがなく大切に使っていたよ！



おぼえておこう！

人間は、カムイがいなければ食べ物や道具を手に入れることができず、カムイも人間が作ったおみやげを持ってカムイモシリへ帰りたいんだ。だから、カムイに感謝するためにお祈りしたり、特別なおみやげを用意するんだ。カムイと人間は、お互いに助け合っていること、そして、人間は自然の中で多くの命に支えられて生かされているという考え方は、アイヌの人たちが一番大切にしていることなんだ！
忘れられないでね！！