

がつ にち すい  
11月16日(水)

# ふるさと給食の日



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！

※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)



古くから栽培されていたピヤパ(稗)、メンクル(黍)、ムンチロ(粟)などの雑穀類にはアイヌ語名がついていますが、江戸時代の終わりから明治の初め頃に栽培が始まった、豆、じゃが芋、かぼちゃはアイヌ語でもそれぞれ「マメ」「イモ・エモ」「カンポチャ」と呼ばれていました。

## 本日の献立

- ◎いなきびごはん
- ◎キナ(野菜)オハウ
- ◎チマチエプ(焼鮭)
- ◎カンポチャシト(かぼちゃ団子)
- ◎牛乳

## チマチエプ(焼鮭)



鮭を獲ることをチェプコイキ(魚を獲る・いじめる)と言うそうです。魚をいじめた以上は捨てることのないよう丁寧に料理し、残さず食べることが、カムイ(神様)への感謝でもありとされていました。アイヌの伝統的な鮭料理は、身や卵、頭、ヒレ、骨、目、内臓も余すところなく使います。

## いなきびごはん

きびの名前の由来は、色鮮やかな黄色い実の「黄実」からきていると言われており、卵の黄身のような色から海外では「エッグミレット(卵のような雑穀)」とも呼ばれています。

亜鉛や鉄分などのミネラルのほか、善玉コレステロールに働きかけるタンパク質も豊富に含まれています。

カンポチャシト  
(かぼちゃ団子)

ぎゅうにゅう  
牛乳

チマチエプ  
(焼鮭)

いなきび  
ごはん

キナ(野菜)  
オハウ

## キナ(野菜)オハウ



オハウは、具の多い汁物をさし、具の少ない汁物をルルと呼ぶ地域もあります。

昔、アイヌの人々が食べていた日常の食事は、オハウやサヨ(粥)、ラタシケプ(汁気のない煮物)で、オハウは主食といえるほど重要な料理にあたります。

# イランカラッテ! おいしい給食のあとは、アイヌ語のクロスワードにチャレンジ!

(白老町政策推進課アイヌ政策推進室 作成)



ウポポイ PR キャラクター  
【トウレツポん】

みんなトウレツポんのこと知ってる?⇒

マスのなかに入るのは、すべてアイヌ語だよ!  
アリキキアンロー! (がんばりましょう!)

①			②				
③			④				
⑤	⑥		⑦				
						⑨	
					⑧		

わからないアイヌ語があったら、  
ぜひ、調べてみてね! 答えは⇒

過去のふるさと給食の  
チラシも見られるよ!

## 【たてのヒント】

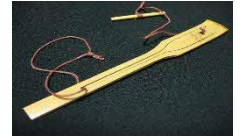
① 「ありがとう!」

② サケ

アイヌ語で「神の魚」  
を意味する。



⑥ アイヌの人たちの  
楽器といえば?



⑦ アイヌの人たちにとって、くらしにかかす  
ことのできないもの、あるいはアイヌの人  
たちの力が及ばないものをアイヌ語で?

## 【よこのヒント】

① 「こんにちは!」

③ 人間

④ クマ送りの儀式

白老に昔から伝わる  
アイヌの人たちの踊り  
は〇〇〇〇リムセ



⑤ クマ

アイヌ語で  
「山に住む神」



⑧ 風

⑨ ギョウジャンニク  
春に山で採れる山菜で、  
においが強い。

