

れいわ ねん がつ にち すい
令和5年11月15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

ふきの炒め煮

雪どけと共に出てくるふきは、春を告げる山菜ですが、冬に黄色い花を咲かせることから、「冬黄」が名前の由来ともいわれています。

春に収穫したフキは、茹でて皮をむいてから干して、1年中食べていたそうです。

本日の献立

- ◎いなきびごはん
- ◎ホタテオハウ
- ◎虎杖浜昆布入りしゅうまい
- ◎ふきの炒め煮
- ◎牛乳

虎杖浜昆布入りしゅうまい

今日(11月15日)は、日本昆布協会が制定した「昆布の日」です。

「もっと昆布を食べてほしい」という願いが込められているそうです。昆布は美味しいだけでなく、食物繊維が多く含まれ、腸内環境をよくする働きがあります。

いなきびごはん

いなきびは、「もちきび」とも呼ばれ、冷めても、もちもちとした食感が続き、よく噛むと甘みを感じられる雑穀です。

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。

ふきの炒め煮

虎杖浜昆布入りしゅうまい

牛乳

いなきびごはん

ホタテオハウ

ホタテオハウ

ほたてが甘くて美味しいのは、「グリシン」というアミノ酸が多く含まれているからです。

ほたては、古くからアイヌの人々に食べられていた食材のひとつです。

食べるだけでなく、貝殻も無駄にせず、三又の木にほたて貝を置き、魚からとった脂に火を灯して明かりとりで使用していたそうです。

イランカラッテ！ 美味しい給食のあとは、アイヌ文化について学ぼう！

(白老町政策推進課アイヌ政策推進室 作成)

アイヌのひとたちは、きせつごとにとれるたべものをいろいろなほうほうでほぞんします。そうすることで、けんこうなからだづくりにかせないえいようバランスのいいしょくじを1ねんじゅうとることができ、きびしいふゆやたべものがとれなくなる、ききんにもそなえていました。ではどうやってたべものをほぞんしていたのかな？ したのクイズにこたえてみよう！



アイヌのひとたちが、かんそうさせてからほぞんしたたべものはどれ？

- A: メンクル(キビ)
- B: プクサ(ギョウジャンニンニク)
- C: カンポチャ(カボチャ)
- D: カムイチェプ(サケ)



アイヌのひとたちが、ゆでてからほぞんしたたべものはどれ？

- A: イモ、エモ(ジャガイモ)
- B: カムイエレクシ(スケトウダラ)
- C: ワラムビ(ワラビ)
- D: コロコニ(フキ)



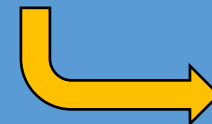
アイヌのひとたちが、はっこうさせてからほぞんしたたべものはどれ？

- A: イモ、エモ(ジャガイモ)
- B: トウレプ(オオウバユリのね)
- C: ネマガリダケのわかいめ
- D: トウニカルシ(シイタケ)



ぜんぶ、こたえられたかな？
わからないことがあったら、
ぜひ、しらべてみてね！

こたえは



食材王国しらおい
イメージキャラクター
【のんの】

