

れいわ ねん がつ にち すい
令和5年7月19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

虎杖浜昆布と道産大豆の煮物

給食のオハウに入っている昆布を食べ、「初めて昆布を食べた」「昆布は出汁をとるだけじゃないの？」という声がかきこえてきたので、昆布をもっと食べてほしいと思い、1年間試作を繰り返し、この煮物が出来上がりました。使用している虎杖浜昆布は、出汁がとれるだけでなく、肉厚で柔らかく、煮物にするとおいしい昆布です。昆布にはアルギン酸とフコイダンという食物繊維が多く含まれ、脂肪の吸収を抑え、コレステロールをたまりにくくし、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、縄文時代～弥生時代にかけて朝鮮半島から伝わったといわれています。比較的暖かい地域で栽培され、現在の岡山県辺りは「吉備(きび)の国」と呼ばれていました。作付けが南から北に広がる中で、寒れいちでできた品種改良が行われ、東北や北海道でも栽培されるようになりました。

本日の献立

- ◎いなきびごはん
- ◎チエプ(鮭)オハウ
- ◎ユク(鹿肉)そぼろ丼
- ◎虎杖浜昆布と道産大豆の煮物
- ◎牛乳

ユク(鹿肉)そぼろ丼

ひき肉を使った「そぼろ丼」は給食で初めて登場します。オハウは塩味、昆布の煮物は醤油味なので、そぼろ丼は味噌味で仕上げました。

いなきびごはんの上にのせて食べましょう。

鹿肉は脂肪が少なく、鉄分が多いのが特徴です。鉄分は日本人にとって不足しがちな栄養素の一つです。



虎杖浜昆布
と道産大豆
の煮物

牛乳

ユク(鹿肉)
そぼろ丼

いなきび
ごはん

チエプ(鮭)
オハウ



チエプ(鮭)オハウ



オハウは、旬の食材や保存していた肉や魚など、さまざまな具材が入りますが、味付けは、塩とタラスム(鱈の肝臓の脂)などの動物油脂のみとシンプルな味付けでした。油脂を入れることによって、甘味や旨味が増すといわれています。給食では、動物油脂を入手することが難しいので、米油を使用しています。




イランカラテ! きゅうしょくおいしい給食のあとは、ぶんかアイヌ文化についてまな学ぼう!

(白老町政策推進課アイヌ政策推進室 作成)

食材王国しらおい
イメージキャラクター
【のんの】



した下に並んでいるなら写真をよくしやしん見て! ぶんかアイヌ文化にまつわるしやしん写真だよ!

ぜんぶ全部 ①カムイチェブ (サケ)  ・ ②ユク (シカ)  ・ ③メンクル (イナキビ)  の

どれかにかんけい関係があるよ♪ かんけい関係があると思う番号に○をつけてみよう!! こめいアイヌ語名もわかったらこた答えてね!

例 ① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



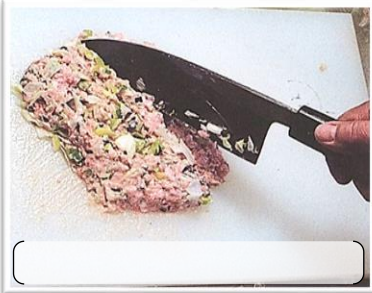
① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



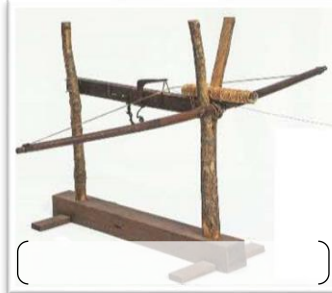
① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



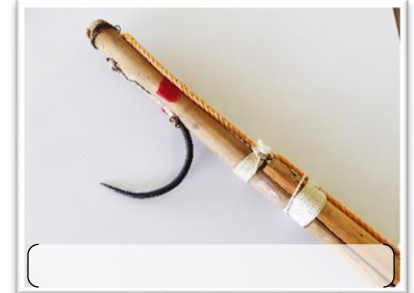
① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



① ・ ② ・ ③



ぜんぶ全部、こた答えられたかな?

わからないことがあったら、
ぜひ、しら調べてみてね!

こた答えは⇒

