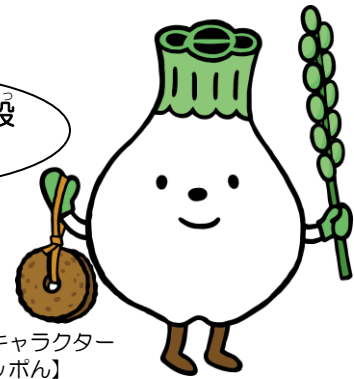




8月26日(水)は「ふるさと給食」の日

【祝】ウポポイ開設
記念メニュー！



ウポポイPRキャラクター
【トウレツポん】

ウポポイ(民族共生象徴空間)開設を記念して、アイヌ料理を取り入れた特別な給食を提供します。

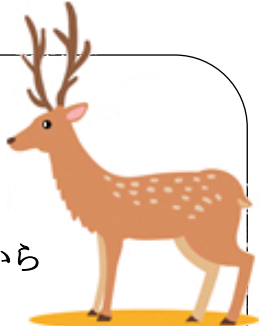
アイヌ民族の知恵を活かした栄養満点の給食を食べて、アイヌの食文化にふれましょう！！

【ふるさと給食とは】
地場産品やアイヌ料理を用いた給食

- 本日の献立
- いなきびごはん
 - チェブオハウ
 - ユクジンギスカン
 - ハスカップゼリー
 - 牛乳

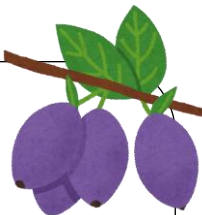
ユク(鹿肉)ジンギスカン

ジンギスカンは北海道の郷土料理です。
羊の肉を使う料理ですが、アイヌ民族が昔から食べていたエゾシカを使って作りました。
エゾシカは、高たんぱく・低脂肪、鉄分とビタミンB2が多く含まれているのが特徴です。



ハスカップゼリー

アイヌ語のハシカナが由来とされる果実「ハスカップ」を使ったゼリーです。
ビタミンC、カルシウム、鉄分等が多く含まれ、昔からアイヌ民族に食べられてきた果実です。



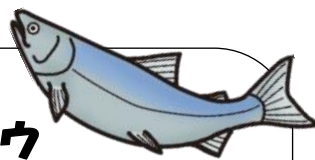
いなきびごはん

昔は、アイヌ民族にとってお米などの穀物は貴重なものでした。
米をふんだんに使うのはイオマンテなど儀式のときの特別なごちそうでした。



チェブ(鮭)オハウ

オハウは汁気の多い煮物のことで、アイヌ民族が食べていた伝統料理のひとつです。
北海道の郷土料理である三平汁や石狩汁のもとになったと言われています。



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？



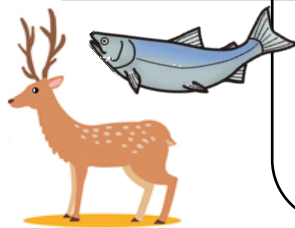
アイヌ文化に主食はありません。主食という考え方は、農業で生きているアジア各地の特徴です。同じように農業を行う地域のヨーロッパやアメリカでは、アジアとは違って主食という考え方はありません。食事には必ず主食があるという考え方は、近年の日本では特に強く考えられています。アイヌ文化に主食がないということは、世界的に見ると珍しいことではありません。他の地域と同じくアイヌ文化でも、その時その時で栄養に注意して、いろいろなものを食べていました。

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)などのカムイがおり、カムイが人間にエゾシカとサケを贈ってくれていたとされるほど、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。

