

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
- ◎チマチェプ(焼鮭)
- ◎カンポチャシト(かぼちゃ団子)
- ◎牛乳

チマチェプ(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きました。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

チマチェプ
(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)、ラタシケブ(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
【トゥレツポん】

トゥレツポんのことみんな知ってる?⇒

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】

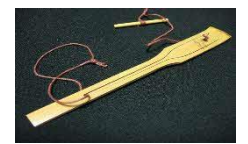
① 「ありがとう!」

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 人筒

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。

