

れ い わ ね ん が つ に ち す い
令和7年11月12日（水）

ふるさと給食の日



がっこうきゅうしょく きゅうしょく しらおいさん しょくざい
学校給食では、「ふるさと給食」として、白老産の食材やアイヌ
でんとうりょうり もち きゅうしょく ていきょう
伝統料理を用いた給食を提供します。

みんぞく ち え い えいようまんてん きゅうしょく た
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！



ふきの炒め煮

どくとく にが あじ かお 独特のほろ苦い味と香り、シャキシヤキした
は とくちょう かずすく に ほんげんさん 歯ざわりが特徴のふきは、数少ない日本原産
の伝統野菜です。アイヌ民族は、ふきを湯通し
してから干して1年中食べられるように保存
します。今日使用するふきは、みず煮のふきを
使用しています。

今日の献立

いなきびごはん

チエプ(鮭)オハウ

イモシト(芋団子)ごまだれ

ふきの炒め煮

牛乳

イモシト(芋団子)ごまだれ



ハレの日（お祝いの日）や儀式などの特別な日にお
供え物やご馳走として、シト（団子）が作られました。
北海道の郷土料理に「いももち」「かぼちゃ団子」が
ありますが、日本各地にはじゃが芋だけでなく、さつ
ま芋や里芋を使って団子を作る地域もあります。今日
はごまだれでアレンジしています。



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。

あえん てつぶん ぜんだま 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たんぱく質
も豊富に含まれています。

ふきの
炒め煮

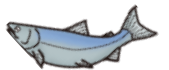
イモシト
(芋団子)
ごまだれ

ぎゅうにゅう
牛乳

いなきび
ごはん

チエプ(鮭)
オハウ

チエプ(鮭)オハウ



鮭を獲ることをチエプコイキ（魚を獲る・いじめる）
と言います。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）
への感謝でもあるとされていました。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。
料理だけではなく、皮も靴（チエプケリ）や着物（チ
エプウル）の材料として使用していました。



イランカラッテ！ おいしい給食の後、アイヌ文化について学ぼう！

今回はみなさんに学会員になってもらい、アイヌ民族の伝統的なサケの川漁体験を企画してもらいます！体験にあたってどんな道具が必要なのか写真を集めてみましたが、うっかり、体験に必要な道具の写真も混ざってしまいました。さて、下の枠線内の①～⑤に書かれた体験に必要な道具のアイヌ語名はどの写真に写っている道具なのか、写真の左上の（ ）に①～⑤の番号を書き入れてみよう！（体験に必要な道具の写真には（ ）に×を書いてください。）

食材王国しらおい
イメージキャラクター
【のんの】

答え



川漁体験 道具リスト

- ①クチャ（仮小屋）、②ラウォマブ（幅の狭い川に仕掛ける漁具）、③マレク、マレブ（サケを1匹ずつ獲る漁具）、④チップ（川や湖で使う丸木舟）、⑤イサパキクニ（サケの頭を叩いて命を頂き、神の国へ戻るサケに捧げるお土産）

()



()



()



()



()



()



()



()

