



8月の食材カレンダー

しろおいさんしょくざい

【白老産食材・アイヌの食材】



日	給食の献立・使用食材		日	給食の献立・使用食材		
24 日 (月)	だいこん 大根スープ 	にくだんご やさい 肉団子野菜あん 	27 日 (木)	みそ 味噌ラーメン 	かぼちゃ さつま芋 かぼちゃとさつま芋のコロッケ 	とうきび とうきび 
25 日 (火)	こまつな いも みそ 小松菜とじゃが芋の味噌汁 	いわし うめ いわしの梅煮 	28 日 (金)	ドライカレー ドライカレー 	ごぼう マヨ 和え ごぼうマヨ和え 	
26 日 (水)	やさい じろ 野菜つみれ汁 	わふう 和風コールスローサラダ 	31 日 (月)	けんちん汁 けんちん汁 	キャベツ インゲン キャベツとインゲンサラダ 	

まな

ぶんか

クイズで学ぼう！アイヌ文化



しろくさ王国しろおい
イメージキャラクター
【のんの】

のんのさんは夏休みの自由研究のテーマとして、7月の食材カレンダーで紹介された文部科学省の「日本食品標準成分表」にある6つのアイヌ民族の伝統食品に興味を持ち、それぞれの食品について調べてみました。のんのさんの調べた右のA～Lの情報や写真は、下の①～⑥の食品のどれに関係するものか、正しい組み合わせを答えてみましょう！

① シケレペ（キハダの実）



② エント（ナギナタコウジュ）



⑤ トウレブ イルブ



② トプムク（ツルニンジンの根）



④ アハ（ヤブマメ）



⑥ タラスム（スケトウダラの肝臓の油）
（オオウバユリのデンプン）



答え↓



A：オハウ（汁物）やラタッケッ（混ぜ煮）など、アイヌ民族のいろいろな伝統料理に加えることで味がよくなるので、調味料として用いられる。

B：アイヌ語で食料の背骨（食料の中心になるもの）を意味するハルイッケウとも呼ばれる。

C：お腹の調子が悪い時に水と一緒に飲む。

D：飴のように煮詰めて固め、肺や胃の病気、ぜんそくの薬にする他、ボツボツ（カボチャの混ぜ煮）などの料理に加えて食べる。

E：発汗作用や利尿効果があるので風邪や二日酔いの時、煎じてお茶にしたり、お粥に加えて食べる。

F：その食品を加工するのにニス（臼）とイユタニ（杵）を使う。

G：そのまま煮たり、ご飯に炊きこんで食べる。一株から5～6個ほどしか採れないので、料理に使う量を掘り出すのに苦労する。

H：焼く、または煮て食べる。

I： 

J： 

K： 

L： 

しろおいちようきかくしんこうぶきかくせいさくか
（白老町企画振興部企画政策課アイヌ政策推進室 作成）

ナマ

生シイタケ

...

ピーマン

...

トウモロコシ

...

キリボシ

切干ダイコン

...

ダイズ

...

イワシ

...

ジャガイモ

...

ナガ

長ネギ

...

ダイコン

...

カボチャ

...

ゴボウ

...

キュウリ

...

インゲン

...