

第 1 章

月毎の行事食を活用した献立及び 給食時間の指導資料

浜通り 入学・進級祝い(赤飯)



〈 献立のねらい：進級・入学をお祝いしよう 〉 (小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
赤飯	精白米	40	お祝いクレープ	乾しいたけ スライス	1	赤飯 ① あずきを水からかために煮る。浸漬した精白米、もち米にあずきとゆで汁を入れ、通常の水加減で炊く。
	もち米	40		乾燥わかめ	1	
	乾あずき	10		根深ねぎ	10	
	ごま塩	2		かつお節	2.6	
牛乳	牛乳	206		だし昆布	1	鶏肉のから揚げ ① 鶏肉をすりおろした生姜と調味料に漬け、でんぷんをまぶして175℃の油で6分揚げる。
鶏肉のから揚げ	鶏もも肉(皮つき)	60		食塩	0.3	
	しょうが	1.5		本みりん	0.8	磯香和え ① ほうれん草は2cm、キャベツは一口大、にんじんは千切りにし、それぞれゆでて冷ます。
	清酒	1.4		うすくちしょうゆ	3	
	こいくちしょうゆ	4		水	140	② むきえだまめをゆでて冷ます。 ③ ゆでた野菜を、のりとしょうゆで和える。
	じゃがいもでん粉	6		お祝いクレープ	40	
磯香和え	米ぬか油(揚げ油)	4				すまし汁 ① かつお節と昆布でだし汁をつくる。 ② かまぼこは短冊、豆腐はサイの目、ねぎは小口に切る。 ③ 材料をだし汁で煮て、調味料を入れ、水戻しした白玉ふ、わかめ、ねぎを入れる。
	ほうれんそう	20				
	キャベツ	20				
	にんじん	4				
	むきえだまめ(冷)	7				
	焼きのり きざみ	0.5				
すまし汁	こいくちしょうゆ	1.5				
	白玉ふ	2				
	かまぼこ	5				
	絹ごし豆腐	35				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
赤飯のあずきは、煮てから重量を計って配分して炊飯すると均等に仕上がります。 磯香和えのきざみのりは、配食直前に和えると、香りがよいです。	エネルギー	766 kcal	ビタミンB ₂	0.68 mg
	たんぱく質	34.5 g	ビタミンC	22 mg
	脂質	24.0 g	食物繊維	5.5 g
	カルシウム	428 mg	食塩	3.4 g
	鉄	5.6 mg	マグネシウム	104 mg
	ビタミンA	261 μgRE	亜鉛	3.0 mg
	ビタミンB ₁	0.73 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

どうしてお祝いの日には「お赤飯」なの？

誕生日や入学、結婚などのお祝いをするときに、日本では「赤飯」を食べることが多いです。

お赤飯のルーツは「赤米」（表面の赤い米）。日本に伝えられた当初の赤米は、はじめのうちはあまり実がならず、とても貴重なものでした。そのため、「ハレの日」（行事や神事を行うときのこと）の神様へのお供え物にしていました。豊作を祈ったり、感謝したり、家族などの健康を祈る際に用いられたわけです。

その後、普段の日を意味する「ケの日」には、かたいお粥のようなものを食べ、特別な日（ハレの日）には「赤米」を混ぜ、かためのご飯にして食べるようになりました。赤飯のことを「おこわ」ともいいますが、これはかたいご飯のことを強飯（こわめし）といったことからきています。ハレの日に赤飯を食べるのは、こんな風習から生まれました。やがて赤米が手に入らなくなり、かわりにあずきやささげを混ぜるようになりました。

家族が囲む祝いの膳にいつも並ぶお赤飯は、米作りをさかのぼる、昔からの習わしです。これからもずっと残したい風習だと思います。

〈「給食だより工房第2集」（全国学校給食協会編集）2008年7月〉



給食の時間における食に関する指導

テーマ「入学・進級をお祝いしよう」

入学・進級おめでとうございます。

今日は今年度最初の給食です。入学・進級のお祝いの気持ちをこめて、お赤飯の給食です。昔、お祝いの日には赤米を炊いたご飯を神様へのお供え物としていました。今では白い米にあずきやささげ豆を混ぜて炊いたお赤飯を食べるようになりました。お祝いの日にお赤飯を食べるのは昔からの習わしで、これからも続けたい風習です。残さず食べて健康な体をつくりましょう。

〈海の幸・山の幸大百科（第3巻）ぎょうせい平成2年3月〉



入学式の様子



ゆでたあずきとささげ豆の写真



放送資料

今日の献立は、赤飯（ごま塩）、牛乳、鶏肉のから揚げ、磯香あえ、すまし汁、お祝いクレープです。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2年生以上のみなさん、進級おめでとうございます。今日から給食が始まりました。今日は入学・進級のお祝いの気持ちをこめて、お赤飯の給食です。残さず食べて、健康な体をつくりましょう。

毎日食べ物を食べられること、そして給食を作ってくれる調理員さんに感謝していただきましょう。

中 通 り 入 学 ・ 進 級 の お 祝 い (赤 飯)



〈 献立のねらい：赤飯と出世魚のさわらで入学・進級のお祝いしよう 〉 (小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
赤飯	アルファ化赤飯	70	さわら西京みそ焼き	こいくちしょうゆ	1	さわら西京みそ焼き ① さわらを調味料につける。 ② ①をオーブンで焼く。
	ごま塩 (パック)	1		うすくちしょうゆ	2	
牛乳	牛乳	206		かつおだしパック	3.2	かぶれなのおひたし ① かぶれなは2cmの長さに切る。にんじんは千切りにする。 ② 野菜はゆでて冷却し、洗いしょうゆをする。 ③ きざみのりとしょうゆで和える。
さわら西京みそ焼き	さわら切身	40		だし昆布	1.1	
	西京みそ	10		清酒	1	すまし汁 ① ねぎは小口切り、にんじんは千切り、なるとは薄切り、しめじは小分けにする。ふは戻しておく。 ② 鶏もも肉を酒で炒り、だし汁を入れ煮立ってきたら、にんじん、しめじ、なるとを入れる。 ③ 調味料を入れふを加え、最後にねぎを入れる。
	上白糖	10		食塩	0.3	
	清酒	5		水	110	
	本みりん	5		いちごゼリー	40	
	かぶれな	13	いちごゼリー			
かぶれなのおひたし	りょくとうもやし	32				
	にんじん	4				
	きざみのり	0.5				
	こいくちしょうゆ	2				
	洗いしょうゆ	0.5				
すまし汁	根深ねぎ	6				
	鶏もも肉 (皮なし)	6				
	なると	5				
	ぶなしめじ	11				
	にんじん	10				
	てまりふ	0.5				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
形も色もかわいいてまりふは、お祝い献立のすまし汁にぴったりの食材です。手に入らないときは豆ふやきざみふを使用してもよいでしょう。 かぶれなは、なばな的一种で春先にとれる野菜です。ないときは、小松菜などを使いましょう。	エネルギー	620 kcal	ビタミンB ₂	0.49 mg
	たんぱく質	24.7 g	ビタミンC	19 mg
	脂質	17.2 g	食物繊維	3.0 g
	カルシウム	291 mg	食塩	1.6 g
	鉄	2.0 mg	マグネシウム	77 mg
	ビタミンA	260 μgRE	亜鉛	2.6 mg
	ビタミンB ₁	0.23 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

赤飯の始まりは、小豆やささげを入れたご飯ではなく、赤米を蒸したものだそうです。赤米とは、縄文時代に初めて中国大陆から日本に伝わってきたお米で、炊きあがるとちょうどお赤飯のような色をしています。赤い色には邪気を祓う力があると考えられており、神様にお供えする風習がありました。

品種改良により、味が良い白いご飯が食べられるようになってからも、赤い色のご飯をお供えする風習は残りました。江戸時代の中頃、白いお米を小豆で色づけしたものがお赤飯として広まったと考えられます。

今では、出産、誕生、初節句、入学、卒業祝い、上棟式賀の祝い、お祭り、結婚式など、お祝いの時に食べられています。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「赤飯と小豆について知ろう」



古代米



赤飯は古くは、赤い米を炊いたものでした。次第に白い米に小豆を混ぜた赤飯が広まりました。赤という色には、災いを避ける力があると信じられていて、魔除けの意味を込めて、お祝いの席で食べられるようになりました。

小豆には炭水化物、たんぱく質、ビタミンB群、カリウムやカルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラル、食物繊維が含まれます。また、赤い色素には、視力を守り目の疲労を和らげる働きや、生活習慣病を予防する働きなどがあります。

小さな豆と書きますが、小豆には大きなパワーがあります。

放送資料

今日は入学と進級をお祝いする献立です。

日本では昔からお祝い事があると、赤飯を炊いてお祝いをしてきました。赤い色は病気や悪いことを追い払うといわれています。赤い米を炊いたのが赤飯の始まりですが、だんだん白い米に小豆を混ぜるようになりました。今では、赤飯はもち米と小豆で作ります。ごま塩をかけるのは、白いごはんを赤くしたことをごまかすため、という説もあります。また、ごま塩でなく、ごま砂糖をかける地域もあるそうです。

今日の魚はさわらです。魚へんに春と書きます。春先にとれるかぶれなといちごのゼリーを組み合わせ、春の献立にしました。春を味わってください。

会津 入学・進級おめでとう (菜の花和え)



〈献立のねらい：春が旬の食材について知ろう〉

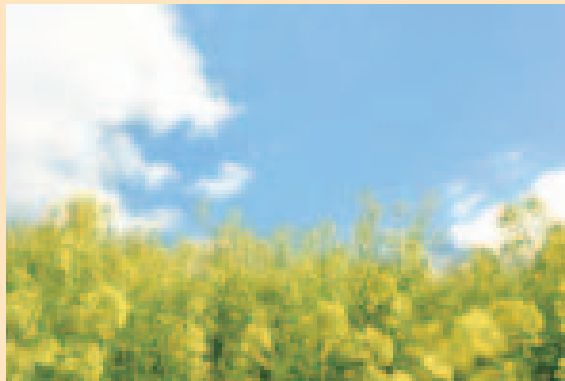
(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
五目ごはん	精白米	70		ほうれんそう (冷)	15	五目ごはん ① にんじんと油揚げは千切りにする。 肉をいれて色が変わったらその他の材料を入れ調味料で味を調える。 ② 炊きあがったごはんに混ぜる。 コーンしゅうまい ① 冷凍のまま、加熱調理する。 菜の花和え ① にんじんは千切りにし、その他の材料と一緒に加熱し冷却する。 ② 調味料で味を調える。 すまし汁 ① 豆腐はサイの目切り、玉ねぎ、にんじんは千切りにする。 ② 鍋に水を入れにんじん、たまねぎの順に入れ、煮えたら他の材料を入れ味を調える。
	鶏むね肉 (皮なし)	7		たまねぎ	15	
	油揚げ	7		なると (冷)	3	
	まいたけ (冷)	5		にんじん	6	
	ぶなしめじ (冷)	7		こいくちしょうゆ	3	
	にんじん	5		かつお節	2	
	刻み昆布	1		水	120	
	こいくちしょうゆ	4				
	三温糖	1				
	本みりん	1				
	米ぬか油	2				
牛乳	牛乳	206				
コーンしゅうまい	コーンしゅうまい (冷)	36				
菜の花和え	なばな (冷)	20				
	ほうれんそう (冷)	20				
	にんじん	8				
	錦糸卵 (冷)	7				
	こいくちしょうゆ	3				
	三温糖	1				
すまし汁	木綿豆腐	15				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
お祝いの献立なので、彩りよく食材を組み合わせました。菜の花は少し苦味もあるため、ほうれんそうと半々の量にし、菜の花の黄色を錦糸卵で表しました。	エネルギー	635 kcal	ビタミンB ₂	0.50 mg
	たんぱく質	24.0 g	ビタミンC	14 mg
	脂質	19.9 g	食物繊維	4.3 g
	カルシウム	360 mg	食塩	2.6 g
	鉄	2.8 mg	マグネシウム	99 mg
	ビタミンA	363 μgRE	亜鉛	2.5 mg
	ビタミンB ₁	0.21 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

菜の花は、ビタミンや鉄分、カルシウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいる緑黄色野菜です。カロテンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防にも効果があると言われています。新年度が始まり、疲れもたまる時期にはぴったりの野菜です。また、鉄分も多く含まれているので、貧血気味の人にもおすすめの食材です。



給食の時間における食に関する指導 テーマ「春が旬の食材について知ろう」



みなさんが食べている「野菜」や「魚」・「果物」には、「旬」があります。「旬」とは、食べものが一番おいしく、たくさんとれて栄養がたっぷりの時期のことをいいます。

春は、様々な生命が芽吹く時で、菜の花、たけのこ、アスパラガス、ふきのとうなど新芽や新しい葉を食べる野菜が多く出回ります。たけのこや菜の花、ふきのとうなど、少し苦味のある食べ物は、体を目覚めさせ、新陳代謝を活発にする働きもあるので、健康の面でも春にぴったりの野菜です。

〈イラスト：10分でできる食育わくわくグッズ〉（たんぽぽ出版）2014年3月〉

放送資料

きょうは、「入学・進級お祝い献立」です。

お祝いの献立なので、すまし汁のなるとは「祝いなると」を使いました。

副菜の和え物は、「菜の花和え」です。菜の花は少し苦く感じるかもしれませんが、「旬」の味をぜひ味わってみましょう。