

浜通り ひな祭り (ちらし寿司・すまし汁)



〈 献立のねらい：ちらし寿司とひなあらで、桃の節句を祝おう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ちらし寿司	精白米	70	ひなあらで	かつお節 (薄削り)	1	ちらし寿司 ① れんこんはいちょう切り、にんじんは千切り、戻したしいたけは千切りにする。かんぴょうは、細かく刻む。さやえんどうは半分に切る。 ② 卵と油で、炒り卵をつくる。 ③ 砂糖としょうゆで、にんじん、しいたけ、かんぴょう、れんこんの順に煮る。酢、高野豆腐、さやえんどう、炒り卵を加える。 ④ ごはんと具を混ぜる。 鰯照り焼き ① さわらは200℃のオーブンで15分焼く。 すまし汁 ① 豆腐はサイの目切りにする。えのきたけは、半分に切ってほぐし、みつばは3cmに切りそろえる。 ② かつお節と昆布でだしを取り、鶏肉を加える。豆腐、えのきたけ、調味料を加える。 ③ みつばとはんぺんを加えて仕上げる。
	れんこんスライス	10		だし昆布	0.5	
	にんじん	30		うすくちしょうゆ	1.9	
	乾しいたけ	1		食塩	0.6	
	味付かんぴょう	8		水	145	
	さやえんどう (冷)	3		ひなあらで	8	
	高野豆腐	3				
	こいくちしょうゆ	5				
	上白糖	2				
	穀物酢	3				
	鶏卵	8				
	米ぬか油	0.3				
牛乳	牛乳	206				
鰯照り焼き	さわら味付 (冷)	40				
すまし汁	鶏むね肉 (皮なし)	10				
	木綿豆腐	20				
	えのきたけ	15				
	みつば	10				
	あられはんぺん	7				
	かつお節 (厚削り)	1				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
だしをしっかりとるために、うま味の強い厚削りのかつお節と、香りのよいす削りのかつお節を組み合わせます。分量は、水分量に対して1.5%～2%程度にします。 昆布もかつお節も、釜に直接入れて後から濾すか、だし袋を使う場合は大きさに余裕があるものを使った方が、よりおいしくだしがとれます。 委託炊飯の場合は、学級でごはんと具を混ぜ合わせるため、あらかじめ、ちらし寿司の具に酢を加えておきます。	エネルギー	631 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
	たんぱく質	30.7 g	ビタミンC	6 mg
	脂質	15.7 g	食物繊維	3.5 g
	カルシウム	308 mg	食塩	2.2 g
	鉄	2.2 mg	マグネシウム	85 mg
	ビタミンA	591 μgRE	亜鉛	2.9 mg
	ビタミンB ₁	0.40 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

3月3日は「桃の節句」「上巳^{じょうし}の節句^{せつこ}」ともいい、女の子の幸せを願うお祭りです。

中国の上巳の節句（3月の初めの巳の日に、川で身を清めてけがれをはらった）と、日本に古くから伝わる人形信仰（ヒト型の紙や人形に災いや厄を移し、身代わりとして川に流した）が結びついた行事で、室町時代から江戸時代にかけて、流し雛をやめて現代のような飾り雛になったとされています。

古代中国では、桃は邪気や悪霊を払う力のある神聖な樹木とされていました。上巳の節句には、この桃の花が入った「桃花酒^{とうかしゅ}」を飲んで災いを防ごうとしました。今でもひな祭りに桃の花を供えるのはこのためです。

また、ひな祭りに欠かせないのが菱餅です。菱餅は上段から赤（桃色）、白、緑（よもぎ色）の順番が多く見られますが、これは桃が咲き、雪が残っていて、草が生えはじめる春の季節を表していると言われていいます。ひなあられの色にも、同じ意味が込められているようです。

いわきでは、初節句ではお祝いをもらった家々の人を招いてご馳走を振舞います。このご馳走は、ちらし寿司、白酒、餅と一緒に、蛤の吸い物とあさつきの酢味噌和え、赤魚の尾頭付き等を備えます。餅は菱餅の場合もありますが、丸めた餅の中に餡を詰め、真ん中を指で凹ませてそこに紅をぬります。この草餅には、よもぎ・母子草・やまごぼうの葉を使うところもあります。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉



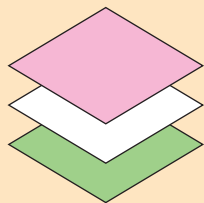
ひなまつりのごちそう

給食の時間における食に関する指導

テーマ「ひな祭りについて知ろう」

ひな祭りは、中国の古いお祭り「上巳^{じょうし}の祭り」と日本の古い習慣が結びついてできたとされています。古代中国では、桃の花は邪気を払う神聖なものとされていました。今でも、ひな祭りに桃の花を飾るのは、このためです。

ひな祭りには、菱餅やひなあられを供えるのが一般的ですが、この色には、大切な意味があります。赤色は「桃が咲き」、白は「雪が残っていて」、緑は「草が生えはじめる春」の季節を表すといわれています。



菱餅やひなあられの色



赤：桃の花



白：雪が残っている



緑：春の新芽
よもぎ→生命力

3つの色の意味をよく感じながら、食べましょう。

放送資料

3月3日は女の子のすこやかな成長を祝う「ひな祭り」の日です。

もともとは、中国の古い習慣である「上巳^{じょうし}の祭り」と日本の古い習慣である「雛遊び」が結びついたお祭りです。邪気や悪霊を払う力があるとされる桃の花を浸した「桃花酒」を飲んでいたそうです。その名残から、今でもひな祭りには桃の花を飾ります。

また、ひな祭りに欠かせないちらし寿司、菱餅やひなあられには大切な意味があります。ちらし寿司には、「災いをちらす」という願いが込められています。菱餅やひなあられの色は、赤色は「桃が咲き」、白は「雪が残っていて」、緑は「草が生えはじめる春」の季節を表すと言われています。

給食センターからは、みなさんの健やかな成長を祈って、ちらし寿司とひなあられを出します。今日の給食をしっかり食べて、みなさんの1年間が健康でありますように。

中 通 り ひな祭り (ちらし寿司・桜もち)



〈 献立のねらい：ひな祭りを祝うちらし寿司と桜もちを味わおう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ちらし寿司	精白米	70	あさりのすまし汁	こいくちしょうゆ	1.7	ちらし寿司 ① れんこんはいちょう切り、油揚げは千切り、乾しいたけは水で戻す。 ② さやえんどうは細切りにし、ゆでて冷却する。錦糸卵は蒸して冷却する。 ③ ①の材料を米酢以外の調味料で煮て、最後に米酢を加える。 ④ 炊いたごはん③の材料を混ぜ、上に②のさやえんどうと錦糸卵をのせる。 さわらの西京焼き ① 調味料を合わせ、さわらをつけ込み焼く。 菜の花和え ① 菜の花は2cm、キャベツは短冊切りにし、もやしとともにそれぞれゆでて冷却し、調味料、削り節と和える。 あさりのすまし汁 ① だし汁にサイの目切りの豆腐、あさり、1cmに切ったみつばを入れて調味する。
	強化米	0.21		本みりん	0.6	
	れんこん水煮	10		かつお削り節	0.3	
	油揚げ	5		あさりむき身	10	
	乾しいたけスライス	0.5		木綿豆腐	25	
	こいくちしょうゆ	2.5		切りみつば	10	
	三温糖	1		こいくちしょうゆ	5	
	本みりん	1.2		食塩	0.3	
	米酢	1		和風だし	0.5	
	さやえんどう	3		水	120	
	錦糸卵 (冷)	8	桜もち	桜もち	40	
牛乳	牛乳	206				
さわらの西京焼き	さわら切身	40				
	白みそ	4				
	淡色辛みそ	1.4				
	清酒	6				
	三温糖	2				
菜の花和え	菜の花	15				
	キャベツ	25				
	りよくとうもやし	25				

献立のポイント		一人当たりの栄養量			
ちらし寿司は、ごはんを混ぜて上に錦糸卵とさやえんどうをきれいに散らします。 桜もちは、ひな祭り行事食の一つとして、地元の菓子組合7店舗でつくられ毎年給食でいただきます。		エネルギー	692 kcal	ビタミンB ₂	0.56 mg
		たんぱく質	29.7 g	ビタミンC	14 mg
		脂質	17.5 g	食物繊維	4.1 g
		カルシウム	348 mg	食塩	2.5 g
		鉄	6.5 mg	マグネシウム	102 mg
		ビタミンA	120 μgRE	亜鉛	3.4 mg
		ビタミンB ₁	0.39 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

桃の節句

3月3日は女の子の節句です。ひな人形を飾り、白酒、ひしもち、あられ、桃の花を添え子どもが無事に成長するように願います。

ひな祭りの料理は、ちらし寿司と蛤のお吸い物です。ちらし寿司には、れんこんやエビなど縁起がいいものとしてお祝い事に使われます。

毎年給食では、市内の菓子組合（7店舗）にお願いして桜もちを作っていただいています。桜の木の葉は、桜もち用に育てられたオオシマザクラの葉で、塩漬けにされます。桜もちには作り方の違う2種類があります。関東を中心に食べられてきた桜もちは、桃色に色づけした小麦粉を水で溶いて薄く焼いてあんを包みます。関西地方の桜もちはもち米から作った道明時粉を蒸して色をつけ、あんを入れて俵型にします。どちらも桜の葉でくるむことで桜の香りが移り、そのまま食べることもできます。ひな祭りやお花見の時期に食べられます。給食の桜もちは関東式で小麦粉で作られたものです。お店によって桃色が異なり包み方もさまざまです。

給食の時間における食に関する指導

テーマ「ひな祭りの食べ物について知ろう」



ひな人形とあられ

三色の(緑)は若草を表し、
(白)は雪を表し、(桃)は桃の
花を表すといわれます。



ひしもち



桜もち

〈「中通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2000年10月〉

放送資料

今日は女の子の健やかな成長を祈る「ひな祭り」です。ひな祭りは「桃の節句」ともいいますね。この時期に咲く桃の花は悪いものを追い払うものとされてきました。ひな祭りには、ひしもちが食べられていましたが、今では桜もちが食べられるようになってきました。毎年給食では、白河市の菓子組合の方々が作られた、桜もちをひな祭りに出しています。一つ一つ愛情込めて作られています。味わっていただきましょう。

会津 ひな祭り (ちらし寿司)



〈 献立のねらい：ひな祭りの食について知ろう 〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ちらし寿司	精白米	60	すまし汁	こいくちしょうゆ	2.5	ちらし寿司 ① 砂糖、酢、塩を合わせてすし酢を作る。 ② むきえびは下ゆでし、油揚げは短冊に切って油抜きし、にんじんは千切り、ごぼうはささがき、しいたけは戻して、砂糖としょうゆで水気がなくなるまで煮付ける。 ③ 錦糸卵、むきえだまめを加熱する。 ④ ごはんに、①②と刻み赤かぶ漬けを混ぜ、③ときざみのりを上にかける。 チキンサラダ ① 野菜は、切って加熱冷却する。 ② 材料を混ぜ合わせて仕上げる。 すまし汁 ① 豆腐をサイの目切り、えのきは3cmに切り、ねぎは小口切りにする。 ② だし汁を作り、材料を煮て調味する。 桃入りミルクゼリー ① 桃缶を1人分ずつカップに入れる。 ② 粉寒天に水を加えて加熱して寒天を煮溶かし、砂糖を加える。 ③ ②に牛乳を加え、①に注ぎ、冷やす。
	強化米	0.18		米酢	1	
	むきえび (冷)	10		ごま油	0.7	
	油揚げ	5		きび砂糖	0.55	
	赤かぶ甘酢漬	10		洋がらし粉	0.04	
	にんじん	7		絹ごし豆腐	30	
	ごぼう	7		豆ふ	2	
	乾しいたけスライス	0.5		乾燥わかめ	1	
	きび砂糖/こいくちしょうゆ	0.5/2		えのきたけ	5	
	錦糸卵 (冷)	8		根深ねぎ	5	
	むきえだまめ (冷)	8		塩	0.35	
	きざみのり	0.5		こいくちしょうゆ	2.5	
	きび砂糖/米酢	0.5/4		かつお節	2.5	
	塩	0.35		水	120	
牛乳	牛乳	206	桃入りミルクゼリー	粉末寒天	0.5	
チキンサラダ	鶏肉水煮	15		水	15	
	キャベツ	25		牛乳	25	
	ホールコーン (缶)	5		きび砂糖	7	
	アスパラ菜	15		白桃缶ダイス	20	
	アーモンドスライス	3				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
地場産物が少ない季節ですが、ハウス栽培のアスパラ菜（オータムポエム）ができる季節なのでサラダに使います。 黄色い花の色もきれいな、行事食に花を添える副菜です。 デザートは、手作りが難しい場合、市販品を行事食に使用します。	エネルギー	588 kcal	ビタミンB ₂	0.61 mg
	たんぱく質	26.5 g	ビタミンC	37 mg
	脂質	15.9 g	食物繊維	4.7 g
	カルシウム	383 mg	食塩	2.9 g
	鉄	2.7 mg	マグネシウム	106 mg
	ビタミンA	273 μgRE	亜鉛	3.1 mg
	ビタミンB ₁	0.51 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

会津天神とは

健やかな成長と学問成就を願う張り子の伝統玩具で、おだやかで品のある顔立ちが特徴です。およそ400年前、会津藩主蒲生氏郷が京から職人をよんで作らせたのが会津天神の始まりといわれています。

会津では、男の子が生まれる则会津天神を贈り、桃の節句に飾る風習があります。

〈「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子) 1999年10月〉



給食の時間における食に関する指導

テーマ「ひなまつりの食について」

○はまぐりのお吸い物：2枚の貝がきれいに合うことから、一生涯を通したよい相手と巡り会えますようにという願いが込められています。

○ひし餅：クチナシの実で色づけする桃色は桃の花、白は雪、よもぎで色づけする緑は大地を表し、それぞれ魔除け、清浄、健やかな成長を意味するといわれています。
(クチナシの色素は、黄のほかに、赤、青があります。)

○ひなあられ：桃、緑、黄、白の4色で、4つの季節を表しているといわれています。

○白酒：かつては、長生きを願って、桃の花びらを浸した「桃花酒」が飲まれていました。近年は、アルコールを含まない米と米麹を発酵させて作る甘酒が主流になっています。また、ブドウ糖やアミノ酸、ビタミン類が豊富で注目されています。

〈「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子) 1999年10月〉



放送資料

ひなまつりは、女の子の成長を祈る行事で、昔からひな人形や桃の花を飾り、ひし餅やひなあられ、甘酒、はまぐりのお吸い物、ちらし寿司などをいただく習慣があります。

きょうの給食では、ひな祭りの食、ちらし寿司を献立にとり入れました。ちらし寿司の中には、長生きを表す縁起物として知られているエビ、まめに働けますようにという祈りが込められている豆などが入っています。赤、黄、緑の色もきれいですね。

また、3月3日ひなまつりは、桃の節句とも呼ばれているのにちなみ、デザートは、福島県の特産物のひとつでもある桃を使って、ミルクゼリーを作りました。

会津 彼岸(ぼた餅)



〈献立のねらい：彼岸とぼた餅について考えよう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
天ぷらうどん	ソフトめん	80	きゅうりの漬物	きゅうり	20	天ぷらうどん (汁)
	鶏むね肉	15		キャベツ	20	
	乾しいたけ	1		食塩	0.3	① 乾しいたけは戻して千切り、ねぎとなるとは小口切りにする。
	根深ねぎ	10	ぼた餅	ぼた餅 (おはぎ)	30	② かつお節でだしをとり、鶏肉、しいたけを加える。なんと、ねぎ、調味料を加える。
	なると	10				天ぷらうどん (かきあげ)
	かつお節	3				① にんじん、さつまいもは千切り、ひじきは戻す。
	食塩	0.5				② 揚げ衣を作り、材料を加え揚げる。
	こいくちしょうゆ	7				きゅうりの漬物
	本みりん	1				① きゅうりは斜め切り、キャベツは短冊切りし湯がき、冷却する。
	水	200				② ①を塩で和える。
	大豆 (冷)	2.5				
	にんじん	2				
	さつまいも	20				
	かきあげ	乾ひじき				
		鶏卵				
		食塩				
		薄力粉				
		じゃがいもでん粉				
		米ぬか油 (揚げ油)				
牛乳	牛乳	206				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
かき揚げの天ぷらうどんといっしょに市販品のぼた餅 (おはぎ) を、献立の中に入れました。 手作りの場合は、もち米を炊き、小豆あん (市販品のあんを使用してもよい。) で包んでもよいでしょう。また、セルフぼた餅 (おはぎ) として、児童生徒に包ませることも可能です。	エネルギー	697 kcal	ビタミンB ₂	0.73 mg
	たんぱく質	27.4 g	ビタミンC	20 mg
	脂質	16.0 g	食物繊維	6.2 g
	カルシウム	307 mg	食塩	3.7 g
	鉄	2.8 mg	マグネシウム	84 mg
	ビタミンA	116 μgRE	亜鉛	2.2 mg
	ビタミンB ₁	0.86 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

春分・秋分は季節の節目を表す二十四節気の1つです。この日は太陽が真東から出て真西に沈み、昼と夜の長さが同じになる日で、とても重要な節目の日とされていました。この春分、秋分の日をはさんで前後三日の一週間を彼岸といいます。

会津では、椿の枝を取ってきて色紙の花をつけて供えたり、菊や蓮の造花を仏壇にお供えします。そして、家族で墓参りをして先祖の供養をしたようです。

江戸時代に入ると、ぼた餅やおはぎが食べられるようになりました。この名前の由来は、春に咲く牡丹の花にちなんで、また、炊いた餅米をつぶして軽く丸めた餅にかけた白砂糖が牡丹の花びらに似ているので「ぼた餅」といい、秋は萩の花にちなんで「おはぎ」と名付けられたといわれています。

また、会津の春彼岸には、彼岸獅子といわれる獅子舞があります。春の彼岸の入りに合わせて披露されるために「彼岸獅子」の名前で親しまれています。獅子舞が各家々を訪れ、厄払いや疫病払いをします。今日では、この彼岸獅子も会津若松市無形民俗文化財にも指定されていて、文化的価値も広く認められています。

〈「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子) 1999年10月〉

給食の時間における食に関する指導

テーマ「春彼岸とぼた餅について知ろう」

春分の日、秋分の日をはさんで前後三日の一週間を彼岸といいます。春分の日や秋分の日には太陽が真東から出て真西に沈み、昼と夜の長さが同じになる日で、重要な節目の日とされていました。

会津では、菊や蓮の造花を仏壇にお供えし、墓参りをして先祖の供養をします。その時お供えするのが「ぼた餅」です。もち米を炊いて軽くつぶして丸め、あんで包んだりきな粉やごまをまぶします。

また、会津の春彼岸には、伝統行事の彼岸獅子による獅子舞があります。三体一組で、豊作と家内安全を祈り練り踊ります。



会津の彼岸獅子



ぼた餅

放送資料

みなさんは彼岸を知っていますか。春分の日、秋分の日をはさんで前後三日の一週間を春彼岸、秋彼岸といいます。春分の日や秋分の日には、昼と夜の長さが同じになる日ですが、昔からとても重要な節目の日とされていました。

会津では、お彼岸に菊や蓮の造花を仏壇にお供えし、家族で墓参りをして先祖の供養をします。その時お供えするのが「ぼた餅」です。もち米を炊いて軽くつぶして丸め、あんで包んだりきな粉やごまをまぶしたりします。春に咲く牡丹の花に見立てて「ぼた餅」というようです。

また、会津の春彼岸には、伝統行事の彼岸獅子による獅子舞があります。見たことがある人もいると思います。豊作と家内安全を祈り練り踊ります。きれいな獅子舞を見つけてみてください。

浜通り 卒業お祝い (ツナごはん)



〈献立のねらい：人気のツナごはんで卒業をお祝いしよう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ツナごはん	精白米	60	お祝いケーキ	水	145	ツナごはん ① にんじんは千切りにし、下ゆでをする。 ② まぐろフレークとにんじんを調味料で煮る。 ③ ごはんに②を混ぜる。 赤魚の竜田揚げ ① 赤魚に下味をつけてでん粉をまぶし、油で揚げる。 小松菜ともやしのみそ汁 ① 煮干し粉とかつお節でだしをとる。 ② ジャがいもはサイの目切り、こまつなは約3cm、豆腐はサイの目切りにする。 ③ だし汁にジャがいもを入れ煮て、火が通ったらもやし、豆腐を加える。 ④ みそ、こまつなを加える。
	にんじん	30		いちごのお祝いケーキ	30	
	まぐろ油漬フレーク	40				
	上白糖	1.5				
	こいくちしょうゆ	4				
	本みりん	1.5				
牛乳	牛乳	206				
赤魚の竜田揚げ	赤魚切身	50				
	しょうが	1				
	本みりん	2				
	上白糖	1				
	ジャがいもでん粉	3				
	米ぬか油(揚げ油)	4				
小松菜ともやしのみそ汁	ジャがいも	20				
	こまつな	10				
	木綿豆腐	30				
	もやし	12				
	赤色辛みそ	11				
	煮干し粉	1				
	かつお節	0.5				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
500食以上の大量調理であれば、にんじんは下ゆでをしなくても直接加えて一緒に煮れば火が通ります。 ツナは油漬けのものを使用するとコクが出ておいしく出来ますが、そのまま使用すると油が多いので、給食では油切りをしてから使用しています。	エネルギー	722 kcal	ビタミンB ₂	0.39 mg
	たんぱく質	32.2 g	ビタミンC	10 mg
	脂質	27.2 g	食物繊維	2.6 g
	カルシウム	348 mg	食塩	2.8 g
	鉄	2.7 mg	マグネシウム	84 mg
	ビタミンA	486 μgRE	亜鉛	2.5 mg
	ビタミンB ₁	0.33 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

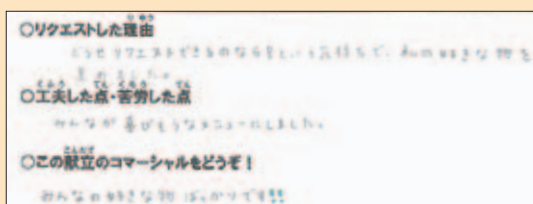


ランチタイムニュース

いわき市では、ツナごはんはどの共同調理場・単独校でも実施しており、とても人気があります。どの施設でもほぼ同じ材料と作り方で作られており、約30年前から変わらず提供されています。

年1回ほど各学校にリクエストメニューを募り実施していますが、必ずと言っていいほどリクエストされるメニューです。また、試食会で提供すると、保護者も懐かしがっておいしく食べてくれます。給食日より等に作り方を掲載することもあります。

3月には、残り少ない給食回数に子どもたちの好きなツナごはんを出して、小学校（中学校）の給食の思い出を振り返ってもらいます。



リクエスト献立募集用紙の一部

給食の時間における食に関する指導

テーマ「卒業おめでとう」

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

今日は卒業をお祝いして、みなさんが大好きなツナごはんにしました。

みなさんに「給食で好きなメニューは？」と聞くと、毎回必ずリクエストされるほど、ツナごはんは大人気メニューでした。そこで、今日はツナごはんとお祝いデザートがつきます。

また、赤魚もお祝いの席でよく食べられる魚ですよ。

小学校で食べる給食も残りわずかですね。みなさんにとって、6年間の給食の思い出はどんな事ですか？

苦手だったものが食べられるようになったとか、みんなと一緒に楽しく食べられたことなど、給食が楽しい思い出になってくれたら嬉しいです。

みなさんはもうすぐ中学生ですね。中学生になると、体もますます大きく成長します。給食の量も増えますよ。

これからも、好ききらいせず何でも食べて、元気で健康に過ごしていきましょう。

放送資料

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校で食べる給食も残りわずかです。

今日は、みなさんが大好きなツナごはんの登場です。

ツナごはんはどこの学校からもリクエストが上がるほどの大人気メニューでした。今日が小学校で食べる最後のツナごはんなので、味わって食べて下さい。

みなさんにとって6年間の給食の思い出はどんな事ですか？好き嫌いがなくなったこと、みんなと一緒に楽しく食べられたことなど、たくさんの思い出があることでしょう。

みなさんはこの6年間で心も体も大きく成長したと思います。これからも、「食べること」を大切にして、毎日を元気に過ごしていきましょう。

会津 卒業・修了お祝い（お赤飯）



〈献立のねらい：お赤飯で卒業・修了をお祝いしよう〉

（小学校）

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
お赤飯	精白米	40		乾燥わかめ	1	お赤飯 ※ 食に関する指導参照 鶏のから揚げ ① しょうが、酒、しょうゆを合わせ、鶏肉を漬け込む。 ② でん粉と小麦粉を混ぜ、①にまぶす。 ③ 色よく揚げる。
	もち米	40		だいこん	20	
	乾あずき	8		根深ねぎ	5	
	黒いりごま	0.9		淡色辛みそ	9	
	焼き塩	0.3		さば節	2	
牛乳	牛乳	206	いちご	水	130	おかかあえ ① キャベツ、にんじんは短冊切り、ほうれん草は3cmに切り、ゆでて冷やす。 ② かつお節としょうゆであえる。 豆麩のみそ汁 ① 麩はぬるま湯で戻しザルで水切りする。 ② だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切り、豆腐はサイの目切りにする。 ③ だし汁に具を入れて煮て、調味し、わかめと①の麩を加え仕上げる。 いちご ① へたを取って水で3回洗浄する。
鶏のから揚げ	鶏もも肉切身	40		いちご	40	
	おろししょうが	0.3				
	清酒	1.5				
	こいくちしょうゆ	2				
	じゃがいもでん粉	4				
	薄力粉	4				
	米ぬか油（揚げ油）	4				
おかかあえ	キャベツ	25				
	ほうれんそう	20				
	にんじん	5				
	かつお削り節	0.5				
	こいくちしょうゆ	2.5				
豆麩のみそ汁	絹ごし豆腐	15				
	豆ふ	2				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
本来は、もち米を蒸して作るお赤飯ですが、給食では炊飯機で炊くため、作りやすいよう、うるち米ともち米を半量ずつ使います。	エネルギー	681 kcal	ビタミンB ₂	0.54 mg
	たんぱく質	28.4 g	ビタミンC	48 mg
	脂質	19.5 g	食物繊維	5.0 g
	カルシウム	326 mg	食塩	2.6 g
	鉄	3.0 mg	マグネシウム	101 mg
	ビタミンA	300 μgRE	亜鉛	2.8 mg
	ビタミンB ₁	0.60 mg		

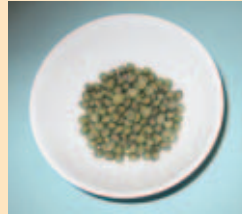
特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

赤飯を作るときの豆は、会津では小豆を使いますが、関東地方などでは、ささげを使う地域があります。これは、小豆を使うと小豆の皮が破れて胴割れをおこし、それが「切腹」を連想させるため、縁起が悪いといわれ武家社会で嫌われたからです。

また、会津では青大豆を日常的に食べる習慣があり、赤飯にも青大豆を入れる地域があります。祝いの時の赤飯には青大豆を入れ、仏事の時には、(小豆の煮汁を減らして) 赤飯の色づけを薄くして、青大豆を入れないで作ります。



小豆



青大豆

給食の時間における食に関する指導

テーマ「赤飯の作り方」

赤飯の作り方（昔ながらの作り方）

- ① もち米を洗い、水気を切っておく。
- ② 小豆は一度ゆでこぼしてから煮て、煮汁と豆に分けておく。
- ③ 小豆の煮汁に、①のもち米を入れてしばらく浸しておく。
- ④ ③をザルにあけ、②の小豆を混ぜて、丁度良い固さになるまで蒸す。
水切り後の煮汁をとっておき、蒸す途中、打ち水として米にかける。
- ⑤ 何回か混ぜながら蒸す。

赤飯の作り方（給食の作り方）

- ① もち米とうるち米を1：1の割合にし、洗って水気を切っておく。
- ② 小豆は一度ゆでこぼしてから煮て、お米と一緒に炊くので固めにゆで、煮汁と豆に分けておく。
- ③ ①に②の煮汁も加えて、米の重量の1.1倍の水加減に調節し、①の小豆を混ぜて、米に浸水させる。
- ④ 炊飯機で炊く。

昔ながらの作り方と給食の作り方との違いを見てみましょう。また、自分の家では、どんな赤飯の作り方をしているのかを、お家の人に聞いてみましょう。

放送資料

もうすぐ、卒業式、修了式ですね。おめでとうございます。今日の給食は、卒業・修了をお祝いする献立です。

今日の主食は、お祝いの食事に欠かせないお赤飯です。昔の人は、赤い色には災いや病気を追い払う力があると信じていました。そのため、お祝いの席でお赤飯が食べられるようになったと言われています。お食い初め、七五三、入学式、成人式など人生の節目に欠かせない料理です。

お赤飯は、小豆などで赤い色をつけています。会津では小豆を使いますが、地方によっては、皮が破けにくいささげという小豆よりも粒が大きい豆を使って赤い色をつける地域もあります。

中通り

受験生頑張れ(ソースカツ・れんこんサラダ)



< 献立のねらい：受験に必要な栄養について知ろう >

(中学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ご飯	精白米	90	けんちん汁	こしょう	0.02	ソースカツ
	強化米	0.27		さといも	18	
牛乳	牛乳	206		板こんにゃく	12	
ソースカツ	豚ヒレ肉	50		にんじん	6	れんこんサラダ
	食塩	0.06		だいこん	18	
	こしょう	0.02		根深ねぎ	10	
	薄力粉	5		ごぼう	10	けんちん汁
	パン粉	10		油揚げ	5	
	米ぬか油（揚げ油）	6		淡色辛みそ	10	
	中濃ソース	3.5		こいくちしょうゆ	2.5	けんちん汁
	中双糖	1.5		かつおだしパック	1.2	
	A 清酒	0.6		米ぬか油	0.6	
	本みりん	1.8		水	155	けんちん汁
	こいくちしょうゆ	1.5				
れんこんサラダ	れんこん	25				けんちん汁
	キャベツ	30				
	ホールコーン（缶）	6				
	きゅうり	6				
	マヨネーズ	12				
	上白糖	0.25				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
受験に勝つという言葉とソースカツのカツをかけて、受験生頑張れ献立にしました。 ソースは、酸味を和らげるように中双糖を使用し、やや甘めのソースにします。 れんこんは、穴が開いているということから、見通しがつくという意味でれんこんのサラダにしました。れんこんは、歯ごたえが残るようにゆでるのがコツです。	エネルギー	835 kcal	ビタミンB ₂	0.38 mg
	たんぱく質	31.6 g	ビタミンC	16.0 mg
	脂質	28.8 g	食物繊維	4.4 g
	カルシウム	303 mg	食塩	2.7 g
	鉄	2.4 mg	マグネシウム	82 mg
	ビタミンA	104 μgRE	亜鉛	2.6 mg
	ビタミンB ₁	0.75 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

脳の栄養には、ブドウ糖の他にたんぱく質や、脂質、ビタミン類が必要です。さらに、体調を整えるためにも、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

給食では、受験生頑張れ献立として、子どもたちに食べやすく栄養のある、高たんぱく、低脂肪の豚ヒレ肉を用い、ソースカツを主菜としました。さらに、よくかんで脳に刺激を与え、集中力が増すように、れんこんサラダにしました。もちろんビタミン類がたっぷりです。また、けんちん汁も野菜を豊富に使用し、様々な栄養素が摂れます。この給食をしっかり食べ受験に臨んでいただきたいです。



脳の栄養には、栄養のバランスのとれた食事をするのが大切！

給食の時間における食に関する指導

テーマ「受験に必要な栄養について知ろう」

指導の進め方

- ① 受験に必要な栄養素にはどんなものがあるかを問いかける。
- ② 炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質などと説明する。
- ③ バランスのとれた食事をしっかりとすることが大切であることを話す。
- ④ さらによくかんで食べることを話す。
- ⑤ 本日の献立は、栄養のバランスはもちろん、受験に勝つようにソースカツと、先が見通せるようにれんこんサラダを出したことを説明する。



れんこんは穴が開いて見通しがつくということから縁起がよいとされています。

掲示資料 受験に必要な栄養素は…

炭水化物…脳のエネルギーとなる。

たんぱく質…脳をつくる。

脂質…脳をつくる。(脳の成分の50%)

ビタミン…脳をスムーズに動かす。

無機質…脳をスムーズに動かす。

よくかんで食べましょう。



『食育ブック5』(小川万紀子 少年写真新聞社) 2010年7月

放送資料

トンカツというよび名は、衣をつけて、うすく切った肉を油で揚げた料理をカトレットといったそうですが、それがなまって、カツレツとなり、しだいにポークカツレツ、そしてトンカツとよばれるようになりました。

栄養素としては、たんぱく質や脂質の他に、疲れをとったり、イライラを予防したりするビタミンB₁がたくさん入っています。またれんこんサラダのれんこんは、先が見通せるという意味があり、縁起の良い食べ物とされていますので、明日の受験に向けて出しました。いよいよ明日、中学3年生は受験ですね。カツのように、そして先が見通せるように、給食をしっかり食べて頑張ってくださいね。