浜通り 衣替え(グリンピースごはん)



〈献立のねらい:旬のグリンピースを入れたごはんを食べて、季節の変化を感じる〉 (小学校)

				I		
献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作り方
グリンピー	精白米	70		食塩	0.5	グリンピースごはん
スごはん	強化米	0.21		本みりん	1	① グリンピースをゆでて、冷却する。
	グリンピース	15		じゃがいもでん粉	1.5	② 炊き上がったごはんに、ゆでグリンピースとわ
	わかめご飯の素	1.8		水	120	かめを加え、混ぜ合わせる。
牛乳	牛乳	206				あじのアーモンドフライ
あじのアーモ	あじアーモンドフライ (冷)	40				① あじのアーモンドフライを油で揚げる。
ンドフライ	米ぬか油(揚げ油)	4				からし和え
からし和え	キャベツ	25				① キャベツは、短冊切りし、ゆでて冷却する。
	りょくとうもやし	25				② もやしは、よく洗浄し、ゆでて冷却する。 ③ カニかまは、袋ごと流水で解凍し、スチコンで
	カニかまフレーク (冷)	5				③ ガーがまは、表こと派示で解係し、ステコンで 蒸し、冷却する。
	練りからし	0.2				(4) ①~③を練りからし、しょうゆで和える。
	こいくちしょうゆ	2				まいたけ入りかきたま汁
まいたけ入り	液卵 (冷)	20				① 昆布、かつお節でだしをとる。
かきたま汁	木綿豆腐	30				② 豆腐はサイの目切り、葉ねぎは小口切り、しい
	まいたけ (冷)	8				たけは戻す。
	葉ねぎ	5				③ だし汁に、しいたけを加え煮る。
	乾しいたけスライス	1				④ まいたけ、豆腐、調味料を加えて煮る。
	だし昆布	1				⑤ 水溶きでん粉を加え、溶き卵を加え、最後に葉 ねぎを入れて煮る。
	かつお節	2				はさて八れて思る。
	うすくちしょうゆ	5				

献立のポイント	一人当たりの栄養量				
生のグリンピースは、急激な温度変化でシワシワになってしまい	エネルギー	655 kcal	ビタミンB2	0.74 mg	
ます。	たんぱく質	28.7 g	ビタミンC	19 mg	
ゆであがったグリンピースを釜に入れたまま、差し水を加えゆっ	脂質	24.3 g	食物繊維	5.9 g	
くりと温度を下げると、ふっくらとしたゆでグリンピースになりま	カルシウム	359 mg	食塩	2.8 g	
す。	鉄	3.4 mg	マグネシウム	131 mg	
	ビタミンA	148 μgRE	亜鉛	3.6 mg	
	ビタミンB1	0.86 mg			

日本には、季節によって天気や気温が変化する四季があるため、季節ごとに衣服や持ち物を替えます。

特に夏冬の季節の変わり目に衣類を改めることを「衣替え」といいます。制服などについては、一般に6月1日と10月1日が「衣替え」の日となっています。これには、古来からの風習や衣類の歴史が大きく関わっています。6月1日を「むけの朔日」といい、人間も蛇も今日は皮がむけ変わる日です。

蛇は、桑畑で脱皮するといわれ、この日は桑畑に行ってはいけない日です。蛇は桑畑の中で、人間は冬服から 夏服に衣替えをします。

また、6月1日は、歯固めといって、とっておいた正月の固い餅を温めて団子と一緒に食べたり、あられにして煎って食べ、歯が丈夫になるように願いました。

いわき地方の久之浜には、「ついたち磯」といって、浜辺に出てひじきやかじめなどを採る人で賑わいました。 採って来たかじめなどは、湯がいてから少し干し、味噌漬けにして保存したそうです。

人間がむけ変わり凍み餅を食べたりするということは、一年を二つに分けて6月から新しく生まれ変わるという意味や正月餅を食べることが含まれていそうです。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

給食の時間における食に関する指導 テーマ「グリンピースについて知ろう」

今日のグリンピースは、えんどう豆の若くてまだ未熟な豆を食べています。 5月下旬から6月上旬には、さや付きの状態でお店に並んでいます。是非、 自分でさやから「グリンピース」を出してみましょう。

旬の新鮮な「グリンピース」は、味も栄養価(カロテン、ビタミンC)も高く、季節の変わり目の体調維持や疲労回復にはピッタリの食べ物です。

また、グリンピースをもっと長く育てると、えんどう豆になります。えんどう豆は、和菓子のあんや煮物などに使われます。

「グリンピース」の他に若い豆を食べる野菜はどんなものがあるでしょうか。

枝豆もそうですね。これは、大豆の未熟なものです。

また、さやいんげんは、いんげん豆の未熟なもので、さやごと食べています。

そら豆もあります。これも、未熟な豆を食べる野菜です。

このように未熟な豆を食べる野菜はたくさんあります。

〈「食育早わかり図鑑」(群羊社) 2016年8月1日〉



放送資料

今日の給食の「衣替え献立」の「グリンピースごはん」についてお話します。

6月1日は、「衣替え」です。冬服から夏服に替えます。気温の高い日も多くなりますので、長袖から 半袖の服を着ることも多くなります。

「グリンピース」は、えんどう豆の若いものをさやから出したものです。さやから出すところが、「冬服を夏服になるのと似ていると考え、「グリンピース」を給食に取り入れてみました。

日頃給食に出ている「グリンピース」とは違い今日の「グリンピース」は、旬の今が一番おいしい「生のグリンピース」です。

今日から、苦手な人も食べられるようになるきっかけになることもあります。

まずは、一粒チャレンジしてみましょう。

中通り 中体連応援(キムチチャーハン)



〈献立のねらい:キムチチャーハンを食べてスタミナをつけよう〉

(中学校)

\ ITI/\	はらい・イム	• , ,	1	CR (N)		で フロよ ファー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
献立名	材 料 名	分量 (g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作り方
キムチチャー	精白米	70		ホールコーン (缶)	10	キムチチャーハン
ハン	米粒麦	8		うすくちしょうゆ	2	1 ① 釜に油をひいて炒り卵をつくる。
	鶏卵	20		米酢	1.5	② しょうがはみじん切り、にんじん、たまねぎは
	米ぬか油	2		米ぬか油	2	千切り、にらは2cmに切る。
	豚もも肉	25	鉄分たっぷりあ	あさり水煮	10	③ ごま油を熱して豚肉を炒める。固いものから順
	ごま油	1	さりのスープ	清酒	1	に炒めていき、火が通ったらキムチ、炒り卵、調
	にんにく	1		わかめ (冷)	7	味料を入れる。
	しょうが	1		にんじん	10	④ ③を麦ごはんに混ぜる。 <mark>肉団子</mark>
	にんじん	10		根菜ねぎ	10	
	たまねぎ	20		はるさめ	5	・
	にら	5		たけのこ水煮	10	① こまつなは2cmに切る。もやしとこまつなはゆ
	白菜キムチ	8		乾しいたけスライス	0.5	でて冷却する。
	コチジャン	1		コンソメ	1	② ①にコーンと調味料を入れて和える。
	こいくちしょうゆ	2		うすくちしょうゆ	2	鉄分たっぷりあさりのスープ
	食塩	0.1		食塩	0.2	① あさりに熱湯をかけて酒をふる。たけのこは短
	こしょう	0.04		こしょう	0.04	冊切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切りにす
牛乳	牛乳	206		ごま油	0.5	る。乾しいたけとはるさめを戻す。
肉団子	肉団子 (冷)	60		水	160	② 釜に水をはり、固いものから順に煮る。やわらかくなったら、はるさめとあさりを入れて調味料
小松菜サラダ	こまつな	15				かくなったり、はるさめこめさりを入れて調味杯 で味を調え、わかめとねぎを入れる。
	りょくとうもやし	30				CAN G BIS ACC 1272 02 C 10 C C 27(10 00)

献立のポイント 一人当たりの栄養量 エネルギー 800 kcal ビタミンB2 $0.59\,\mathrm{mg}$ エネルギー代謝に必要なビタミンB1を豚肉から摂取できるよう ビタミンC たんぱく質 30.4 g 19 mg に工夫しました。また、ビタミンB1の吸収率を高めるアリシンを 食物繊維 とれるように、たまねぎとにんにくを組み合わせました。 脂質 23.9 g 6.7 g キムチチャーハンの炒り卵は最後に加えることで、彩りよく仕上 カルシウム 367 mg 食塩 4.9 g がります。 マグネシウム 鉄 5.3 mg 86 mg ビタミンA 531 μgRE 亜鉛 4.6 mg ビタミンBı 0.57 mg

福島市では、8月に実施される全国中学校体育大会の予選会として福島支部中体連が6月に開催されます。中学3年生にとっては、中学校生活最後の大きな大会です。3年間練習に励んできた成果を十分に発揮できるように、給食でも「中体連応援献立」を通して応援します。

中体連応援献立では、スタミナがついて元気が出るような料理、かつ子供たちに喜んで食べられるような料理を組み合わせます。運動時のエネルギーとなる糖質がしっかりとれるように、ご飯を混ぜご飯にしたり、汁物に炭水化物を含む米粉麵やすいとんを入れたりもします。また、糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンB₁を豚肉などから摂取できるように工夫します。豚肉を炒めたり、キムチチャーハンのように、ご飯の具に加えたりすることもあります。

中体連応援献立を実施するときは、事前に運動時の食事のポイントとして、「試合前夜の食事」「試合当日の朝食・昼食」「試合後の食事」の3つの資料を掲示し、給食時には校内放送でお話をします。給食を生きた教材として活用しながら、補足となる説明を掲示物や給食時間中の食に関する指導で行い、理解を深められるようします。運動時に力を発揮するには食事面も大切なことが伝えられる、よい機会となります。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「豚肉の栄養について知ろう」



豚肉は、体の組織をつくる良質なたんぱく質の他、ビタミンB群を多く含んでいます。なかでも、ビタミンB $_1$ には、体内で炭水化物(糖質)がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。ビタミン $_1$ が不足すると、糖質がエネルギーに変わりにくいので、疲労感が出たり、食欲がなくなったりします。運動量が増えれば、糖質の必要量も増すので、同じくビタミン $_1$ の必要量も増えます。

また、ビタミン B_1 が効率良く働くためには、アリシンという栄養素が必要です。アリシンは、ねぎ類に共通して含まれ、ウイルスから体を守り、ビタミン B_1 と結合してビタミン B_1 の吸収率を高めます。

運動をして多くの糖質が必要となるときは、ビタミンB₁が不足しないように気を付けなければなりません。ビタミンB₁を多く含む、豚肉、玄米、豆類を積極的に取り入れるようにしましょう。

放 送 資 料

みなさんこんにちは。これから「中体連応援献立」についてお話をします。■日は支部中体連ですね。3年生にとっては最後の大事な試合ですので、練習の成果を十分に発揮してほしいと思います。

今日の給食は、みなさんを応援した「中体連応援献立」です。運動時のエネルギー源となる炭水化物をしっかりとれるように、ご飯をキムチチャーハンにしました。キムチチャーハンには豚肉、玉ねぎ、人参など様々な食材を使っています。豚肉に含まれているビタミン B_1 には、体内で炭水化物の糖質がエネルギーに変わるのを助ける働きがあります。ビタミン B_1 が不足すると、糖質がエネルギーに変わりにくいので、疲労感が出たり、食欲がなくなったりします。運動量が増えれば、糖質の必要量も増すので、同じくビタミン B_1 の必要量も増えます。

キムチチャーハンを食べてスタミナをつけ、ベストな状態で試合に臨んでほしいと思います。

浜通り 飯野八幡宮 流鏑馬 (流鏑馬汁)



〈献立のねらい:いわき市平に伝わる伝統行事と食材の関係を知ろう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作り方
ごはん	精白米	70		にんじん	5	さばのおろしだれ
牛乳	牛乳	206		ごぼう	8	① さばは、180℃の油で揚げる。
さばのおろ	さばでん粉付 (冷)	40		さやえんどう (冷)	7	② にんじん、だいこん、たまねぎはすりおろす。
しだれ	米ぬか油(揚げ油)	3.2		しょうが	0.5	にんにく、しょうがはみじん切りにする。
	にんじん	1.5		わらび(水煮)	4	③ 野菜と調味料を釜に入れて煮込み、水で溶いた
	だいこん	5		白玉もち(冷)	15	でん粉を加えて仕上げる。
	たまねぎ	2		食塩	0.2	④ 揚げたさばに、たれをかける。
	にんにく	0.2		こいくちしょうゆ	4.2	ゆで野菜 ① キャベツは、食べやすい大きさに切り、下ゆで
	しょうが	0.5		かつお節	1.5	する。もやしも下ゆでする。
	こいくちしょうゆ	4		だし昆布	0.8	② ゆでた野菜を冷却して塩を和える。
	本みりん	5		じゃがいもでん粉	1	流鏑馬汁
	清酒	3		水	135	① かつお節と昆布でだしをとる。
	じゃがいもでん粉	0.25				② さといも、だいこん、にんじんはいちょう切り、
	上白糖	0.4				ごぼうは小口切り、しょうがはみじん切り、さや
	水	8				えんどうは半分に切る。
ゆで野菜	キャベツ	30				③ だしに、しょうが、さやえんどう、わらび以外
	もやし	20				の材料を入れて煮る。野菜が煮えたら白玉もち、
	食塩	0.05				調味料、水溶きでん粉を加える。 ④ しょうが、さやえんどう、わらびを加える。
流鏑馬汁	さといも	30				(受) しょうが、とそんんとう、わりいを加える。
	だいこん	15				

献立のポイント		一人当たり)の栄養量	
野菜のおろしだれは、弱火で煮込むと(15分以上)、野菜と調味	エネルギー	625 kcal	ビタミンB2	0.45 mg
料の味が馴染んでおいしくなります。	たんぱく質	22.1 g	ビタミンC	13 mg
にんじんやだいこん、たまねぎの甘さによって、味が変わります	脂質	15.4 g	食物繊維	3.4 g
ので、仕上がりの味を見て砂糖の量を調節してください。	カルシウム	274 mg	食塩	1.9 g
	鉄	1.8 mg	マグネシウム	76 mg
	ビタミンA	176 μgRE	亜鉛	2.7 mg
	ビタミンB₁	0.38 mg		

いわき駅の西側の高台にある飯野八幡宮は、1186年(文治2年)に源頼朝が戦勝祈願して建てたものと言われており、 元朝参りや七五三参りで賑わいますが、大祭は新暦の9月15日直前の土・日曜日です(明治40年頃までは、旧暦の8月 15日に行われていました)。

この祭りには、2つの呼び物があり、その一つが流鏑馬です。流鏑馬は疾走する馬上から弓で矢を射る競技ですが、 中世の武士の間では盛んに行われていたようです。当日に先だっていろいろな行事が行われていますが、まず、9月9 日は氏子や総代によって方形で杉の祝曽を用いて的が作られます。9月13日は、神主と白装束の若者たちが氏子総代2 名の付き添いを受けて藤間の海岸へ行き、潮ごり(海の水を浴びて身体を清めること)をとります。その帰りには、潮 水を汲んできて社殿内を拭き清めます。そして、9月14日の宵祭り、15日は本祭りで、2日間にわたり流鏑馬が行われ ます。流鏑馬は、神社前の参道で行われますが鎧直垂に綾藺笠を被った若武者は、馬にまたがり猛スピードで参道に設 けられた的をめがけて弓矢を放します。参道の両側にいる人々からその瞬間「ウワァー」という歓声があがり、放した 弓矢は確実に的に当たっています。まさに武士たるものの見事な技です。他にも「神輿渡御」や「八十八膳献饌」など が行われる古式豊かな祭りです。

さて、もう一つの呼び物は生姜です。境内や参道 にはところ狭しとばかりに生姜が山積みになって売 られています。いい伝えによれば、源頼義公が 前九年の役に出征のおり、ひどい暑気あたりにかか られ、地方の農民が献じた生姜を食され、その病を 治癒されたといわれています。生姜は、親も子も一 緒に育つところから、参拝者は無病息災を願ってこ



流鏑馬の牛姜撒き



神輿渡御

の生姜を買い求め、福を受けるという風習になったものと思われます。

〈「飯野八幡宮パンフレット」(飯野八幡宮社務所)〉

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

給食の時間における食に関する指導 テーマ「地域のお祭りについて知ろう」

いわき市平にある飯野八幡宮では、毎年9月15日直前の土・日曜日に例大祭が行われます。このお祭りでは、疾走す る馬上から矢を放つ「流鏑馬」や「神輿渡御」と一緒に「八十八騰献饌」という神事が行われます。

「八十八膳」とは、神様のための特別な食事です。食べものを与えてくださった神様に感謝し、これをもっておもて なしをするためです。一夜酒、繭形の餅、青さや豆、里芋の御汁、山いも、かじめ(海藻)、大根、みょうが、河骨、 にがいも、ごぼう、ずいき、わらび、栗、柿、くるみ、柚子の御菓子、蒿盛のおふかしが、漆塗りの椀、蒿杯などの祭

器に盛りつけられます。今日は、この八十八膳に使わ れている食材を取り入れて、汁ものを作りました。

またこのお祭りは別名「生姜祭り」と呼ばれ、生姜 を買って食べると病気にならないといわれています。 みなさんの無病息災を祈り、生姜も使いました。

みなさんの身近にある地域のお祭りも、いろいろな いわれや意味があります。注目してみると面白いです よ。



八十八膳を用意している様子



高盛のおふかし

放送資料

いわき市平にある飯野八幡宮では、毎年9月15日直前の土・日曜日に例大祭が行われます。そこでは、「八十 八膳献饌」と呼ばれる特別な食事を神様にお供えし、食べものを与えてくださったことに感謝します。

用意されるのは、一夜酒、繭形の餅、青さや豆、里芋の御汁、山いも、かじめ(海藻)、大根、みょうが、河骨、 にがいも、ごぼう、ずいき、わらび、栗、柿、くるみ、柚子の御菓子、高盛のおふかしです。

また、このお祭りは別名「生姜祭り」と呼ばれ、生姜を買って食べると病気にならないといわれています。

今日の給食は、これらの食材を使っていますので、どこに何が入っているのか探しながら、感謝の気持ちで食 事をしましょう。

深通り おかえりなさいかじきカツ (福島丸かじきカツ)



〈献立のねらい:地域の産業や特産物を知ろう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量 (g)	献立名	材	料	名	分量(g)	作 り 方
バーガーパン	バーガーパン	50						福島丸かじきカツ
牛乳	牛乳	206						① かじきカツを油で揚げる。
福島丸かじ	かじきカツ (冷)	40						ゆでキャベツ
きカツ	米ぬか油(揚げ油)	6						① キャベツを太い短冊切りにする。
	ソース	6						② キャベツをゆでて水気をきる。
ゆでキャベツ	キャベツ	35						③ 食塩をまぶす。
	食塩	0.2						イタリアンスープ
イタリアン	鶏むね肉(皮なし)	5						① にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。 ほうれんそうは3cmに切り、下ゆでする。
スープ	にんじん	10						② 鶏卵に粉チーズとパン粉を混ぜてミキサーで
	たまねぎ	30						溶く。
	ほうれんそう	10						。 ③ 湯を沸かし、鶏肉を入れ、にんじんを入れてあ
	とうもろこし (冷)	10						くをとる。
	鶏卵	20						④ たまねぎ、とうもろこしを加える。
	パルメザンチーズ	2						⑤ 調味料を加え、②を静かに回し入れる。
	パン粉	1						⑥ ほうれんそうを加える。
	コンソメスープ	1						
	食塩	0.8						
	白こしょう	0.03						
	白ワイン	0.3						
	水	130						

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
セルフでバーガーパンにかじきカツとゆでキャベツをはさみ、	エネルギー	623 kcal	ビタミンB2	0.42 mg
ソースをかけて食べます。	たんぱく質	28.0 g	ビタミンC	11 mg
イタリアンスープは、鶏卵に粉チーズとパン粉を混ぜてミキサー	脂質	23.2 g	食物繊維	3.9 g
にかけることと、静かに回し入れることで、ふわふわに仕上がりま	カルシウム	328 mg	食塩	3.3 g
す。	鉄	1.7 mg	マグネシウム	73 mg
	ビタミンA	304 μgRE	亜鉛	2.3 mg
	ビタミンB₁	0.19 mg		





加工業者によるかじきカツの衣づけ作業

いわき市小名浜にある福島県立いわき海星高等学校には、「福島丸」という海洋実習船があります。

生徒たちは「福島丸」に乗り、60日間の遠洋航海実習を行っています。毎年9月~11月の間、海洋工学科の生徒が船の操縦や漁業実習をし、ハワイ沖でかじきやまぐろなどを捕まえ、小名浜港に水揚げします。

いわき市では、生徒たちが捕まえたかじきを、地元水産加工会社がかじきカツに加工し、学校給食に使用しています。現在ではかじきカツ給食の導入が進み、市教育委員会と加工会社が物資納入契約を行い、いつでも学校給食に使用できます。

また、かじきカツ給食を介して、いわき海星高校の生徒たちと地元の小・中学生の交流給食会も行われており、子どもたちの学校給食への関心を高めるとともに、地元の水産業や食品流通に関する知識を理解するきっかけになっています。

給食の時間における食に関する指導

テーマ「福島丸かじきカツについて知ろう」

配布資料(給食提供日前に献立表と 一緒に配布しておく)



いわき市内統一の 掲示資料

放 送 資 料

今日は、いわき市小名浜にある福島県立いわき海星高校の生徒のみなさんがとってきた、かじきを使ったかじきカツ給食です。いわき海星高校は、漁の仕方や船の操縦の仕方を学ぶ学校です。今回、9月~11月にかけて「福島丸」という実習船に乗ってハワイまで行き、かじきなどの漁を行いました。そして無事に帰ってきました。

かじきはあごがするどくとがっていて、大きいものは体長約2m・体重80kgもある魚です。捕ったかじきは新鮮さを保つため、船の中にある大きな冷凍庫で冷凍されるそうです。

小名浜港に到着したかじきは、いわきの加工工場ですぐに切り分けられ、衣をつけてかじきカツが 作られます。それが給食センターで調理され、みなさんの学校に届きました。

みなさんが食べるまでには、たくさんの人の手がかかっています。感謝の心でいただきましょう。

浜通り 学校給食週間(セルフおにぎり)



〈献立のねらい:おにぎり作りにチャレンジしよう〉

(小学校)

\ HJX \ \	14 20 0 1 42 10	- 6 - 7		10000	· / /	(1)于仅/
献立名	材 料 名	分量 (g)	献立名	材料名	分量(g)	作り方
セルフおに	精白米	80		上白糖	0.8	セルフおにぎり
ぎり	強化米	0.24		しょうゆ	2	① 炊き上がったごはんにうめゆかりを混ぜる。
	うめゆかり	2		清酒	1.2	② 配食したご飯をビニール袋を使っておにぎり
	焼きのり	3		本みりん	1.2	にし、焼きのりを巻いて食べる。 ・ 千草蒸し
牛乳	牛乳	206	打ち豆汁	打ち豆	2.5	│
千草蒸し	鶏ひき肉	12		油揚げ	3	りにする。鶏卵は割卵し、撹拌し水でのばす。
	乾小芽ひじき	0.3		さといも	3	②とりひき肉、にんじん、ひじきを油で炒め、調
	にんじん	5		だいこん	15	│ 味料を入れて煮る。煮えたらグリンピースを加え │ │ る。
	グリンピース(冷)	2		根深ねぎ	15	る。 ③ アルミカップに②の具とチーズを入れ、卵液を
	米ぬか油	0.7		ごぼう	10	入れて8分蒸す。
	上白糖	0.8		こまつな	5	いか人参
	しょうゆ	0.8		煮干し粉	0.6	│ ① にんじんを千切りにし、するめは湯で軽く戻す。 │ │ ② 調味料を煮立て、粗熱をとってにんじんとする │
	清酒	0.8		赤色辛みそ	9.5	めを漬け込む。冷蔵庫で保管する。
	食塩	0.15		水	140	打ち豆汁
	プロセスチーズ	3				① さといも、だいこん、ごぼうはいちょう切り、
	鶏卵	25				│ 油揚げは短冊切り、小松菜は2㎝、ねぎは小口切 │ │ りにする。
	水	5				○ 7 10 9 20 0 ② 煮干し粉を煮出して、打ち豆とねぎ以外の材料
	アルミカップ					を煮る。
いか人参	するめ千切り	5				③ 煮えたらみそを加え、打ち豆、ねぎを入れて仕
	にんじん	20				上げる。

献立のポイント 一人当たりの栄養量 エネルギー 654 kcal ビタミンB2 $0.60\,\mathrm{mg}$ セルフおにぎりは、低学年でも簡単に作れるように、ごはん椀が ビタミンC たんぱく質 26.1 g すっぽり入る大きさのビニール袋を準備します。 食物繊維 3.6 g 千草蒸しは、卵液を水でのばすことでふっくらと蒸し上がりま 脂質 16.7 g す。 カルシウム 331 mg 食塩 3.3 g 打ち豆汁に入れる打ち豆は、さっと水洗いし仕上がり7分ほど前 マグネシウム 2.8 mg 92 mg に釜に入れて煮るとちょうどよい堅さに仕上がります。 3.1 mg ビタミンA 735 μgRE 亜鉛 ビタミンBı $0.85\,\mathrm{mg}$

全国学校給食週間中の取り組みの1つとして、セルフおにぎり給食を行っています。山形県鶴岡市の給食の始まり「塩おにぎり、鮭の塩焼き、漬け物」を参考にして、自分でおにぎりを作って食べようというものです。

給食では簡単で衛生的に作ることができるように、ビニール袋を配り実施しています。その際にわかりやすいように右の図の説明を添えて指導しています。



明治22年 塩おにぎり・鮭 の塩焼き・漬け物 〈写真 全国学校給食会連 合会ホームページ〉



給食の時間における食に関する指導テーマ「全国学校給食週間について知ろう」

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。

- 1 昭和20年、日本は戦争が終わって食料が不足していました。 そのため、栄養失調の子どもたちがたくさんいました。
- 2 その頃の小学6年生は、現在の小学4年生くらいの体の大きさでした。
- 3 日本の様子を見てアメリカやララ(アジア救済委員会)、連 合軍などの援助がたくさん送られてきて、給食を始めることが できました。
- 4 昭和21年12月24日から学校給食が始まりました。学校が冬休 みのため1か月遅れて1月24日から1週間を給食に感謝しよう ということで、「学校給食週間」としています。

〈「すぐに使える給食だよりブック」(健学社) 2007年9月〉



昭和22年 脱脂粉乳・トマトシチュー 〈写真 全国学校給食会連合会ホームページ〉

放送資料

今日は「給食の始まり」についてです。明治22年に山形県鶴岡市の小学校で、お弁当を持ってくることのできない貧しい子どもたちのために出された、「塩おにぎり、鮭の塩焼き、漬けもの」が初めての給食だといわれています。当時は、この献立も大変なごちそうでした。今ではいろいろな献立の給食を食べることができます。

今日は自分で作るセルフおにぎりと、県北地方の郷土料理のいか人参、会津地方でよく食べられている打ち豆を入れた汁です。セルフおにぎりはビニール袋を使って、上手に作って食べましょう。

会津 選択給食(クラスミニバイキング)



献立のポイント	(IDA OH		Jの栄養量 (※金の場	^ \
	(和食の場		(洋食の場	合)
考えながら選択することができるように、食品の種類を多く使っ	エネルギー	673 kcal	エネルギー	709 kcal
た料理をそろえます。	たんぱく質	33.5 g	たんぱく質	31.5 g
初めての選択給食になるので、自分が選びたかった料理がなくな	脂質	23.0 g	脂質	30.5 g
り、次の料理を選んでも満足感が味わえるような料理にします。 一人あたりの栄養量は、和食献立を選んだ場合と、洋食献立を選	カルシウム	20 mg	カルシウム	400 mg
んだ場合の栄養量です。	鉄	3.6 mg	鉄	3.8 mg
	ビタミンA	335 μgRE	ビタミンA	257 μgRE
	ビタミンB₁	0.66 mg	ビタミンB₁	0.62 mg
	ビタミンB2	0.60 mg	ビタミンB2	0.82 mg
	ビタミンC	41 mg	ビタミンC	49 mg
	食物繊維	5.0 g	食物繊維	5.5 g
	食塩	3.7 g	食塩	3.6 g
	マグネシウム	114 mg	マグネシウム	61 mg
	亜鉛	3.4 mg	亜鉛	3.7 mg

〈 献立のねらい: クラスミニバイキングをしよう 〉

(小学校)

献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	作り方
おにぎり	精白米	70	バターロール	バターロール	40	ミートローフ
		0.21	牛乳	 牛乳	206	① たまねぎはみじん切りにする。
	ゆかり粉	2.3	ミートローフ	牛ひき肉	30	② 材料を全て合わせ、よくこねる。③ かまぼこ形に成型し、クッキングホイルに包ん
	焼きのり	1		 豚ひき肉	20	でオーブンで焼く。
牛乳	牛乳	206		 たまねぎ	25	野菜たっぷりサラダ ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにし、
かつおの揚げ煮	かつお切身	40		有塩バター	2	冷却する。トマトは湯むきし、櫛形に切る。 ② 調味料でドレッシングを作り、①を和える。
	こいくちしょうゆ	0.5		 牛乳	8	② 調味付けてレックングを作り、①を相える。 卵とじスープ
	 清酒	1.5		乾燥パン粉	6	① こまつなはざく切り、ぶなしめじは小房に分ける。る。ねぎは小口切りにする。
	本みりん	0.8			5	② 材料を煮て調味し、溶き卵を流し入れる。
	じゃがいもでん粉	5		食塩	0.8	
	米ぬか油(揚げ油)	4		白こしょう	0.02	
	こいくちしょうゆ	3		ナツメグ粉	0.03	かつおの揚げ煮 ① かつおに下味をつけでん粉をつけて揚げ、たれ
	しょうが	0.4	野菜たっぷ	キャベツ	15	をからめる。
	上白糖	1.8	りサラダ	きゅうり	10	こまつなの和風サラダ ① こまつなはざく切り、しめじは小房に分け、か
	清酒	1.8		トマト	20	まぼこは千切りにし、ゆでて冷却する。 ② 調味料でドレッシングを作り、①を和える。
	本みりん	1		米酢	2.5	豚汁
こまつなの	こまつな	30		米ぬか油	2.5	① さといも、だいこん、にんじんはいちょう切り、ごぼう、ねぎは小口切りにする。
和風サラダ	ぶなしめじ	10		三温糖	0.3	② こんにゃくは色紙切りにしあく抜きをする。豆
	蒸しかまぼこ	5		食塩	0.2	腐はサイの目切りにする。 ③ だし汁で材料を煮てみそを加える。
	こいくちしょうゆ	2		白こしょう	0.03	
	米酢	1.6	卵とじスープ	こまつな	40	
	米ぬか油	0.6		ぶなしめじ	20	
	白すりごま	1.2		なめこ	20	
豚汁	豚かた肉	10		根深ねぎ	20	
	さといも	20		鶏卵	20	
	ごぼう	5		中華だし	0.8	
	だいこん	20		食塩	1	
	にんじん	10		白こしょう	0.05	
	板こんにゃく	10		水	150	
	木綿豆腐	30	清見オレンジ	清見オレンジ	40	
	根深ねぎ	10				
	かつお節	1.5				
	赤色辛みそ	18				
	水	130				
いちご	いちご	30				
チーズ	チーズ	10				

選択給食のねらい

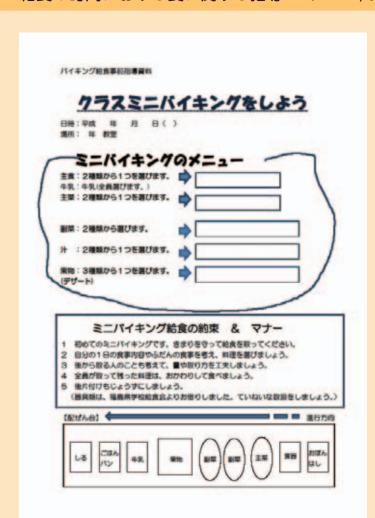
選択給食を実施することによって、自己の健康管理や自主的に栄養管理に努めようとする態度や能力を 育て、児童生徒が生涯にわたって健康で明るく生活できる能力を身につけさせることができます。

また、食品を自分で選ぶという活動を通して、食に関する関心・意欲を高め、食事の楽しさや喜びを感じさせることができます。

選択給食を実施する際の注意事項

- (1) 体調や栄養バランスを考え、自分の健康を考えて選択ができるようにする。
- (2) 自分が食べられる量を考え、取った料理は残さず食べるようにする。
- (3) 後から取る人のことを考え、量や取り方を注意する。
- (4) みんなが楽しく食べられるように、食事のマナーや他の人への思いやりの心をもつ。
- (5) きめられた時間の中で食べられるように工夫する。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「クラスミニバイキングをしよう」





〈福島県学校給食会よりの貸し出し食器を使用〉

<実施事例>

小規模中学校におけるランチルームでおこなった「ミニバイキング」の様子







楽しい会食の時間です。



手作りデザートの 飾り付け



約束どおりに選んでいきます。

浜通り 冠婚葬祭(茶ぶかし・八杯汁)



〈献立のねらい: 冠婚葬祭に食べる料理について知ろう〉

(中学校)

45.1.4	LL dol &	n=/\	45.1.4	I I dol &	n = / \	" —
献立名	材料名	分量 (g)	献立名	材料名	分量(g)	作 り 方
茶ぶかし	もち米	110		こいくちしょうゆ	4	茶ぶかし
	緑茶(粉末)	0.9		米ぬか油	0.5	① 水と緑茶、しょうゆ、塩を合わせた中に、洗っ
	水	110	八杯汁	だいこん	20	たもち米を1時間~2時間浸す。炊飯器で炊く。
	食塩	0.5		にんじん	12	鮭の一味焼き
	こいくちしょうゆ	2.2		さといも	35	① 鮭に調味料で下味をつける。オーブンで焼く。
牛乳	牛乳	206		根深ねぎ	7	切り昆布の油炒め
鮭の一味焼き	秋鮭切身	50		ごぼう	7	① 昆布は水で戻す。ごぼうとにんじんは千切り、
	一味唐辛子	0.04		乾しいたけ	0.7	さつま揚げは短冊切りにする。 ◎ ※にはも1.5 窓内。ごぼうも炒める
	三温糖	2.5		板こんにゃく	20	│ ② 釜に油を入れ、鶏肉、ごぼうを炒める。 │ ③ 調味料を入れ、にんじん、さつま揚げ、昆布を
	清酒	3.5		木綿豆腐	25	入れて火が通るまで炒め煮にする。最後に白ごま
	本みりん	0.8		こいくちしょうゆ	4.5	を入れる。
	こいくちしょうゆ	4.2		食塩	0.3	八杯汁
切りこんぶ	まこんぶ (細切り)	1		清酒	1	① だいこん、にんじん、さといもはいちょう切り、
の油炒め	ごぼう	30		じゃがいもでん粉	2	ねぎ、ごぼうは小口切りにする。干ししいたけは
	にんじん	20		かつお節	1.7	水で戻し、千切りにする。こんにゃくは短冊切り、
	鶏もも肉(皮なし)	10		水	130	豆腐はサイの目切りにする。
	さつま揚げ	10				② かつお節でだしをとり、ねぎ以外の材料を入れ
	白いりごま	1				て煮る。火が通ったらでん粉でとろみをつけ、ね ぎを入れて仕上げる。
	上白糖	1.5				ら 5 V1 V (ITT N 20 0
	本みりん	2				

献立のポイント 一人当たりの栄養量 エネルギー 775 kcal ビタミンB2 $0.59\,\mathrm{mg}$ 茶ぶかしを蒸し器で蒸す場合は、もち米を2時間以上浸します。 ビタミンC 強火で20分~30分蒸し、途中で3回ぐらいに分けて調味液をうちま たんぱく質 33.8 g 12 mg 食物繊維 す。調味液は、炊飯するときの1.6倍の量にします。 脂質 15.6 g 6.9 g 炊飯する場合は、米と同量の水で炊くとふっくらした茶ぶかしに カルシウム 391 mg 食塩 3.6 g なります。 マグネシウム 3.0 mg 117 mg ビタミンA 595 μgRE 亜鉛 3.8 mg ビタミンB1 0.75 mg

茶ぶかしと八杯汁は、葬式や法事には必ず振る舞われ、盆料理としても古くから知られます。八杯汁は入棺前に、茶ぶかしは葬式で振る舞われました。

茶ぶかしは、江戸時代末期にはお寺のお返しとして出されていたそうですが、庶民に普及したのはもっと後ではないかという見解もあります。八杯汁は、宮崎県の延岡市にも伝わっています。1747年(延亨四年)に、平藩内藤家が延岡市に入封し、料理を伝えたというのが確認できる最も古いデータだそうです。このことから、八杯汁は江戸時代からいわきの人々に食されていたと考えられます。

八杯汁は、葬式や法事だけでなく、お祝いの席でも食されている地域もあるようです。材料については、地域によって少し異なり、八杯汁は「のっぺ汁」や「のっぺい汁」ともいわれています。八杯汁以外に県内の冠婚葬祭に欠かせない料理に「こづゆ」「ざくざく」「つゆじ」「ことじ」「つゆ」「おじゅう」などがあります。これらは、名称などは異なりますが材料は類似しており、もとを辿れば起源は同じなのかもしれません。

〈「食ふくしま新ふーど記」(福島民友新聞社) 2003年12月〉

〈「中通りの郷土料理」(平出美穂子) 2009年5月〉

給食の時間における食に関する指導 テーマ「八杯汁・茶ぶかしについて知ろう」

茶ぶかしは、もち米をほうじ茶や緑茶に浸して色をつけ、塩としょうゆで味をつけたとてもシンプルな料理です。八杯汁は干ししいたけでだしをとり、里芋、にんじん、油揚げ、豆腐、季節によって山菜やきのこなどを使いしょうゆで味をつけます。汁にとろみがついていますが、これは寒い地方から伝わったためとされますがはっきりはしていないようです。とろみをつける材料は、現在はじゃがいものでん粉が主流ですが、昔はくず粉を使ったそうです。くず粉は、くずの根からとったものでとても貴重でした。今では各家庭に欠かせない調味料の一つ

であるしょうゆも高級品だったそうです。このことからも八杯汁は、催 事など人が大勢集まるときにしか口にできないごちそうだったことがう かがえます。

茶ぶかしも八杯汁も調味料による味付けではなく、食材本来の味を生かした料理です。わずかな甘味や塩味、素材の味を感じとれる舌が昔の人にはあったのだと思います。人の舌が感知できる味の限界の閾値は、砂糖0.1%~0.4%、食塩0.25%、うま味0.03%ほどですが、組み合わせで相乗効果や対比効果が高まります。野菜の甘味は、糖と旨味が成分なので、少々の塩味が味を引き立ててくれます。素材の味をおいしいと感じられる舌を持ちたいですね。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

〈「食ふくしま新ふーど記」(福島民友新聞社) 2003年12月〉



〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

放送資料

八杯汁・茶ぶかしについて

八杯汁と茶ぶかしは、いわき地方の郷土料理で、冠婚葬祭のときには欠かせないものです。八杯汁という名前の由来は、「八杯おかわりしてもよい」とか、「八種類の材料を使うから」とか、「一丁の豆腐から八人分作れるから」といわれています。味つけはしょうゆでおこない、でん粉でとろみをつけるのが特徴です。茶ぶかしは、身内の葬式の時には「食いぶち」といって茶ふかしをはんぎり(たらいの形をした底の浅いおけ)に持っていったそうです。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子)2001年12月〉

〈「食ふくしま新ふーど記」(福島民友新聞社) 2003年12月〉

祭りひとこと

伊達市保原の奇祭「つつこ引き祭り」

伊達市保原町は市場町として発展した地域で、毎年旧正月25日の市祭りに「つつこ引き」が行われていました。江戸時代中期、享保年間に大飢饉があり、当時の領主・松平出雲守通春公が厳島神社の境内(当時は現在の丸山観音)に領民を集め、種もみを分け与えたところ、翌年は大豊作となり、領主の善政に感謝し、神前に初穂を捧げ豊作を祝ったということです。それ以来、五穀豊穣を祈る神事として一層盛んになりました。



「つつこ引き」は、毎年続けられてきましたが、 ある年「中止」したところ悪病が流行し、その後再 び、無病息災を祈る神事として盛んになったと言わ れています。

現在は、毎年3月第1日曜日に裸の若衆が寒風の中、「商売繁盛・五穀豊穣・無病息災」を祈る勇壮な祭りとして、市の無形民俗文化財に指定されています。





「つつこ」とは

祭りで使用する大つつこは、祭日の前日に一日がかりで作られます。直径約1.5メートル・長さ約1.8メートル・重さ約800キログラムの大俵は、太縄5本で3ヶ所が固く結ばれています。つつこの中には、ふかしたもち米が入れられており、激しくつつこを引き合ううちに、おふかしが餅になる程です。

祭りの最後には、厳島神社の境内にてつつこが解体され、中のお餅が配られます。この餅を食べると一年健康で過ごせると言われており、また、つつこの藁(わら)を持ち帰ると縁起が良いと言われています。

〈伊達市観光情報ポータルサイトだてめがね 伊達市観光物産交流協会 ホームページ〉