



〈献立のねらい：こどもの日をお祝いしよう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
たけのこ ごはん	精白米	70	すまし汁	きゅうり	10	たけのこごはん ① にんじん、たけのこは千切り、油揚げは短冊に切り、油抜きする。 ② 鶏ひき肉、にんじん、しいたけ、たけのこ、油揚げを油で炒め、調味料を入れて煮る。 ③ 炊き上がったごはんによく混ぜる。
	強化米	0.24		キャベツ	35	
	鶏ひき肉	10		にんじん	5	
	にんじん	5		ロースハム千切り	8	かつおの竜田揚げ ① かつおの切身をすりおろした生姜と調味料に漬け、でん粉をまぶし175℃の油で6分揚げます。 くきわかめサラダ ① 乾燥くきわかめは水戻ししてゆでて冷ます。 ② にんじん、きゅうり、キャベツは千切りにし、ゆでて冷ます。 ③ ロースハムをゆでて冷ます。 ④ 調味料で和える。
	乾しいたけスライス	1		マヨネーズ	8	
	たけのこ水煮	30		食塩	0.1	
	油揚げ	3		こしょう	0.01	
	米ぬか油	1		刻みふ	3	すまし汁 ① かつお節と昆布でだし汁をつくる。 ② えのきたけ、みつばは2cm、なるとは半月切り、豆腐はサイの目に切る。 ③ だし汁で煮て、調味料を入れる。
	上白糖	2.5		木綿豆腐	30	
	こいくちしょうゆ	5		えのきたけ	15	
	本みりん	0.5		なると	7	
	清酒	0.5		根みつば	5	
牛乳	牛乳	206		かつお節	2	
かつおの 竜田揚げ	かつお切身	50	柏もち	だし昆布	1.5	
	しょうが	0.6		うすくちしょうゆ	4	
	こいくちしょうゆ	2		本みりん	0.8	
	清酒	1		清酒	0.6	
	じゃがいもでん粉	5		水	130	
くきわかめサラダ	米ぬか油(揚げ油)	5		柏もち	40	
	乾燥くきわかめ	1				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
たけのこごはんの具は少し濃いめに味付けして、炊き上がったごはんによく混ぜ込みます。 かつおの竜田揚げは、朝のうちに下味をつけて冷蔵庫で保管しておき、でん粉をまぶして油で揚げます。	エネルギー	706 kcal	ビタミンB ₂	0.60 mg
	たんぱく質	35.7 g	ビタミンC	23 mg
	脂質	24.8 g	食物繊維	4.1 g
	カルシウム	332 mg	食塩	3.5 g
	鉄	3.3 mg	マグネシウム	102 mg
	ビタミンA	320 μgRE	亜鉛	2.9 mg
	ビタミンB ₁	1.00 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

5月5日 端午（月はじめの午の日）について

端午の節句には、朝早く起きて家族でかしわ餅を作ります。屋根に蓬と菖蒲をさして邪気を払い、夜は菖蒲湯に入り無病息災を願います。赤飯と、筍、山芋、ふき（長いもの）の入った煮物を供えます。浜通りでは鯉料理も供えるところもあります。

〈平成28年度第5回食育に関する調査研究会講話（平出美穂子氏の講話資料・2016年12月）〉



給食の時間における食に関する指導 テーマ「端午の節句について知ろう」

端午の節句

端午の節句は男の子の成長としあわせを願い、祝う行事です。

空にこいのぼりを泳がせ、家の中には武者人形などを飾って、ちまきやかしわもちをいただきます。1948年に「こどもの日」として定められ、国民の祝日となりました。

「端午」はもともと「月の初めの午（むかしの暦に使う干支の一つ）の日」という意味でしたが、だんだんと5月5日だけをさすようになりました。

男の子が強たくたくましく育つようにという願いをこめて、武者人形や兜、^{のぼり}幟などを飾る風習が生まれていったのです。



〈「和」の行事えほん1 春と夏の巻〉（高野紀子作あすなろ書房）2006年6月）

放送資料

今日は端午の節句の献立で、たけのこごはん、かつおの竜田揚げ、くきわかめサラダ、すまし汁、かしわもちです。そこでたけのこについてお話します。暖かい日が続き、たけのこが出てくる季節になりました。たけのこは、米や麦と同じイネ科の植物で、くきになる前の部分をやわらかいうちに食べます。ゆでたたけのこには、時間がたつと白いつぶつぶが出てきますが、体をつくるのに大切なアミノ酸のひとつで、「チロシン」という栄養成分ですので安心して食べてください。今日はたけのこを細かく切って、おいしく味付けしたたけのこごはんです。残さないで食べましょう。

中通り こどもの日 (たけのこごはん・柏もち)

5月



〈献立のねらい：こどもの日のお祝いにたけのこごはんと柏もちを味わおう〉 (小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
たけのこ ごはん	精白米	70	わかめ汁	じゃがいも	20	たけのこごはん ① たけのこはいちょう切り、にんじんは千切り、油揚げは細切り、乾しいたけは戻す。 ② ①の材料を調味料で煮る。 ③ 炊いたごはんに③の具を混ぜる。 厚焼き玉子 ① 厚焼き玉子は蒸す。 もみ漬け ① だいこんは太千切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りしゆでて冷却する。 ② ①をおろししょうがとごまと食塩でもんで和える。 わかめ汁 ①じゃがいもはサイの目切り、こまつなは3cmに切り下ゆです。ねぎは小口切り、豆腐はサイの目切り、わかめは戻しておく。 ② 材料をかたい順から煮て調味する。
	強化米	0.21		こまつな	20	
	たけのこ水煮	20		木綿豆腐	25	
	乾しいたけスライス	0.5		乾燥わかめ	0.6	
	にんじん	3		根深ねぎ	10	
	油揚げ	3		淡色辛みそ	9	
	三温糖	0.8		和風だし	0.5	
	清酒	1.2		水	120	
	こいくちしょうゆ	2		柏もち	50	
	食塩	0.35				
	和風だし	0.2				
牛乳	牛乳	206				
厚焼き玉子	厚焼き玉子 (冷)	50				
もみ漬け	だいこん	15				
	キャベツ	20				
	きゅうり	5				
	にんじん	3				
	おろししょうが	0.2				
	白いりごま	1				
	食塩	0.35				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
旬のたけのこを使ってたけのこごはんをつくります。 柏もちは、市内の菓子製造組合7店舗で10校分をつくります。	エネルギー	666 kcal	ビタミンB ₂	0.57 mg
	たんぱく質	24.2 g	ビタミンC	30 mg
	脂質	12.2 g	食物繊維	4.8 g
	カルシウム	385 mg	食塩	2.8 g
	鉄	3.6 mg	マグネシウム	101 mg
	ビタミンA	217 μgRE	亜鉛	3.5 mg
	ビタミンB ₁	0.41 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

5月5日のこどもの日は、端午の節句です。

男の子の健やかな成長を願い、五月人形や鯉のぼりを飾り、柏もちやちまきをいただきます。また、無病息災を願い、お風呂に菖蒲とよもぎを入れて菖蒲湯に入ります。

よもぎ

菖蒲

柏もちの柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため家系が途絶えないという縁起から使われています。

柏もちは上新粉をお湯でこねて蒸した餅であんを包み、柏の葉でくるんで作ります。給食の柏もちとは毎年市内の菓子組合の方々につくっていただいています。

ちまきは、もち米、うるち米、米粉等で作ったもちを長円錐形または三角錐形にし、笹の葉で巻き、いぐさでしばり、蒸したりゆでたりしたもので、砂糖入りきな粉をつけて食べることが多いです。



給食の時間における食に関する指導

テーマ「かしわ餅について知ろう」

柏もちとは、江戸時代から食べられていました。

ちまきは、中国から伝わってきたものです。

柏の葉は、新しい芽が出てこない古い葉が落ちないことから、家系が絶えないという縁起から使われています。

柏の木

柏の葉

柏もち



昔は家に柏の木があり、柏もちを作るときに使われていました。

放送資料

今日はこどもの日お祝い献立です。たけのこごはんとは柏もちでお祝いをします。柏もちを包んでいる柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちずに残っていることから、家系が絶えないという縁起をかついで使われています。柏もちとは毎年市内の菓子組合の方々につくっていただいています。みなさんの成長を願いながら作られた柏もちです。おいしくいただきましょう。

5月
中通り 端午の節句 (ちまき)



〈 献立のねらい：端午の節句に食べられるちまきを味わおう 〉
 (小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
五目うどん	ソフトめん	80		かつお削り節	1	五目うどん ① 油揚げは、千切りにして油抜きをする。 ② かまぼこは、短冊に切る。 ③ にんじんは、いちょう切り、乾しいたけは戻して千切り、ねぎは小口切りにする。 ④ かつお節でだしをとり、鶏肉、乾しいたけ、にんじん、油揚げ、かまぼこを入れ、煮えたら調味し、最後にねぎを入れる。 ちまき ① 蒸し器のトレーに重ならないようにならべ、蒸気があがった蒸し器に入れて蒸す。 ② 中心まで加熱されているか確認する。 おかか和え ① かつお削り節は、炒って冷ましておく。 ② 小松菜は、食べやすい長さに切り、にんじんは千切りにする。 ③ もやし、にんじん、小松菜はゆでて冷却する。 ④ ②③を①としょうゆで和える。
	鶏もも肉 (皮なし)	30		こいくちしょうゆ	2	
	油揚げ	8				
	かまぼこ	10				
	にんじん	10				
	乾しいたけ	1				
	根深ねぎ	10				
	こいくちしょうゆ	3				
	清酒	1.5				
	本みりん	1				
	食塩	1				
	かつお節	2				
	水	150				
牛乳	牛乳	206				
ちまき	三角ちまき (冷)	50				
	きな粉 (パック)	5				
おかか和え	こまつな	20				
	りょくとうもやし	30				
	にんじん	3				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
ちまきは、加熱しすぎると笹の葉をはがす時にもち米が笹の葉についてくずれてしまうため、蒸しすぎないように注意します。	エネルギー	676 kcal	ビタミンB ₂	0.74 mg
	たんぱく質	31.0 g	ビタミンC	10 mg
	脂質	14.9 g	食物繊維	5.4 g
	カルシウム	337 mg	食塩	3.5 g
	鉄	2.7 mg	マグネシウム	71 mg
	ビタミンA	234 μgRE	亜鉛	2.7 mg
	ビタミンB ₁	0.77 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

端午の節句は中国から伝わってきた行事で、その後日本でも男の子の節句として行われるようになりました。端午の節句に食べられるものとして、「ちまき」と「柏もち」があります。「ちまき」は、中国で食べられていたものがそのまま伝わったものです。「柏もち」は、柏の葉の新芽が出ないうちは古い葉が落ちないということから子孫繁栄につながるとして日本で考え出されたものです。

中国に近い西日本では、「ちまき」を食べ、江戸のある東日本は「柏もち」を食べることが多くなりました。

給食では行事食の知識を深めるために「ちまき」も出しています。



給食の時間における食に関する指導 テーマ「端午の節句の食べ物について知ろう」

端午の節句の食べ物	柏もち	ちまき
どんな意味があるの	柏の葉は若芽が出ないと前の葉が落ちないため（子孫繁栄の意味）	邪気を払う食べ物とされた
どこで始まった	江戸で食べられていた日本独自のもの	中国から伝わってきた
食べ方	中にあんこが入っている	きなこや砂糖をつけて食べる
なぜ端午の節句に食べるのか	子どもたちが健康で元気に成長するようにとの願いをこめて端午の節句に食べる	

放送資料

ちまきについてのお話です。

今日の給食に出ている緑色の三角のものは「ちまき」といいます。ちまきは、もち米を笹の葉に包んで蒸したものです。

今は、3月3日は女の子の節句、5月5日は男の子の節句とされていますが、昔は区別がなくどちらも男女ともにお祝いをしていました。

昔も今も、子どもたちに健康で大きくなってほしいという願いは変わりません。

ちまきを食べて元気にすごしましょう。

中通り 端午の節句 (かつおのごまみそ和え)

5月



〈献立のねらい：端午の節句とかつおについて知ろう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
麦ごはん	精白米	70		こいくちしょうゆ	2.2	かつおのごまみそ和え ① かつおは、でん粉をまぶして油で揚げる。 ② 酒、みりんを煮立て、砂糖、みそ、しょうゆを入れみそダレを作る。 ③ ①を②といりごま、すりごまで和える。 和風サラダ ① 乾燥わかめは、熱湯で戻し冷却する。 ② キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにしてゆでて冷却する。 ③ 枝豆はゆでて冷却する。 ④ ごま油、砂糖、酢、しょうゆを合わせドレッシングを作る。 ⑤ ①②③を④のドレッシングで和える。 にらのみそ汁 ① 煮干しでだしをとる。 ② じゃがいもはサイの目切り、にらは長さ3cm、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ③ じゃがいも、にんじんが煮えたら、みそを入れ、にら、ねぎを入れる。
	米粒麦	7	にらのみそ汁	じゃがいも	30	
牛乳	牛乳	206		にら	9	
かつおのごまみそ和え	かつお角切り(冷)	50		にんじん	10	
	じゃがいもでん粉	5		根深ねぎ	7	
	米ぬか油(揚げ油)	5		煮干し	2	
	淡色辛みそ	2.5		淡色辛みそ	11	
	こいくちしょうゆ	0.8		水	120	
	上白糖	1.5				
	清酒	1.5				
	本みりん	1.2				
	白いりごま	2				
	白すりごま	2				
和風サラダ	乾燥わかめ	0.8				
	キャベツ	35				
	にんじん	5				
	むきえだまめ(冷)	5				
	ごま油	0.4				
	上白糖	0.4				
	米酢	1.2				

献立のポイント		一人当たりの栄養量			
かつおの生臭さを苦手とする子どももありますが、甘みそとごまをからめることによりおいしく食べられます。		エネルギー	657 kcal	ビタミンB ₂	0.48 mg
		たんぱく質	30.8 g	ビタミンC	32 mg
		脂質	17.7 g	食物繊維	4.5 g
		カルシウム	385 mg	食塩	2.7 g
		鉄	3.5 mg	マグネシウム	97 mg
		ビタミンA	224 μgRE	亜鉛	1.9 mg
		ビタミンB ₁	0.56 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

かつおは「勝負に勝つ魚」などどいわれ、昔から縁起のよい魚としても知られています。かつおを「勝男」と書き、男の子の節句である端午の節句には、旬の魚ということもあり食べられるようになりました。

また、かつおには、成長期の子どもたちにとって大切なたんぱく質や鉄分が含まれています。

「かつおのごまみそ和え」はかつおを角切りにして揚げてからみそをからめてあるため、魚が苦手な子どもも抵抗なく食べることができます。

子どもたちのリクエスト給食や3月に行う6年生の「もう一度食べたい給食」の魚部門に必ず出てくる人気のメニューです。



給食の時間における食に関する指導

テーマ「かつおについて知ろう」

名前の由来は？

昔は干して食べることが多かったので「かたい（堅い）うお（魚）」で「かたうお」とよばれていました。

それが縮まって「かつお」とよばれるようになったといわれています。



栄養

おもに体をつくるもとになり低カロリーで高たんぱくのヘルシー食材です。血液をさらさらにするEPAや脳の成長に役立つDHAという脂質が多く、また貧血を予防するビタミンB₁₂や鉄もたっぷりです。

おいしい時季は？

かつおは赤道の付近で卵を産み、春になると黒潮ののって日本の近海にやってきます。これが「初がつお」です。そのまま東北沖でえさをたくさん食べて丸々太り、秋になると今度は卵を産みに南に下がってきます。

これが「もどりがつお」です。旬は1年に2回あります。

〈「食育フォーラム」（健学社）2014年5月〉

放送資料

今日は、かつおのお話です。

今日の給食に出ている魚は、「かつお」といいます。「目には青葉 山ほととぎす 初鯨」と俳句にもよまれるように「かつお」は今は旬の魚です。「かつお」には、みなさんの体を作っているたんぱく質という栄養素が入っています。「かつお」の刺身などを見ると、ピンクのところと濃い赤のところがありますが、濃い赤のところには鉄分も多く入っていて、みなさんの血液を作るのに役立ってくれます。今日は、「ごまみそ和え」にしました。端午の節句は、みなさんが元気に大きくなるようにと願う行事です。かつおをしっかり食べて元気にすごしましょう。

会津 こどもの日（たけのこごはん）

5月



〈献立のねらい：端午の節句のいわれを知ろう〉

（小学校）

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
たけのこごはん	精白米	70	若竹汁	たけのこ水煮	40	たけのこごはん ① 材料は食べやすい大きさに切る。 鍋に油を熱し、肉を炒め、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。 かつお生姜煮 ① 冷凍のまま、加熱調理する。 切干し大根サラダ ① にんじんは千切り、きゅうりは半月3mmに切り、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。 若竹汁 ① たけのこ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎは千切りにする。 ② 材料を煮て、調味料で味を調える。
	鶏むね肉（皮なし）	10		乾燥わかめ	0.2	
	油揚げ	7		たまねぎ	20	
	たけのこ水煮	10		にんじん	7	
	乾しいたけ	0.3		じゃがいも	30	
	にんじん	7		こいくちしょうゆ	3	
	さやえんどう（冷）	3		かつお節	2	
	こいくちしょうゆ	4		水	120	
	三温糖	1				
	本みりん	1				
	米ぬか油	2				
牛乳	牛乳	206				
かつお生姜煮	かつおの生姜煮（冷）	36				
切干大根サラダ	切干しだいこん	3				
	きゅうり	20				
	にんじん	8				
	穀物酢	5				
	こいくちしょうゆ	3				
	三温糖	1				
	ごま油	1				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
筍は水煮を使用しましたが、生が手に入るときは生を使うとより香りもよく、歯ごたえも良く食べることができます。 主菜のかつおの生姜煮は、市販の物を使用しましたが、かつおの切り身をしょうゆ・酒・おろし生姜などにつけて焼くと、よりおいしく食べることができます。	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



古代中国では、1年を十二支にわけて5月が丁度午の月にあたり、五と五が二つ重なるのでめでたい日としました。また、端とは初めての意味で、月初め（端）のめでたい日ということで「端午」といいました。

室町時代になると宵人形が作られ、江戸時代になると男子の誕生を祝って鯉幟を立てるようになりました。端午の節句は男子を中心にした行事になりました。そして、たくましい男の子が成長するようにと、鯉幟の他にも金太郎や弁慶と牛若丸、桃太郎、八幡太郎源義家、鐘馗^{しょうき}などが飾られるようになってきました。

〈「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「端午の節句のいわれについて知ろう」

5月5日は端午の節句

「端午」とは、「月はじめの午の日」を指します。「午」は「五」と通じることから、毎月5日をいい、その後5月5日となりました。

古くから5月は「悪月」「物忌みの月」などと呼ばれ、病気で死んでしまう人も多かったそうです。そのため、中国の風習で病よけに「菖蒲」や「ヨモギ」を軒先にさし、ちまきや柏もちを食べて邪気を追い払ったのが由来と言われています。

〈「かんたん給食だより工房」(全国学校給食協会) 2005年6月〉



放送資料

きょうは、「こどもの日献立」です。

5月5日は「端午の節句」といわれ、男の子のお祝いの日といわれ、鯉のぼりをあげたり、かぶとを飾ったりします。

たけのこごはんや若竹汁に使われている「たけのこ」は、天を貫くようにまっすぐに伸びていき、成長も早いことから、縁起のいい食材として端午の節句には欠かせない食材になっています。

かしわ餅は、代々その家が栄えるようにという願いがこめられています。

中通り 田植えの頃 (凍み大根の煮物)

5月



〈献立のねらい：凍み大根をおいしく味わおう〉

(中学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
麦ごはん	精白米	90		かつおだしパック	2	笹かまぼこ ① 笹かまぼこを蒸す。 凍み大根の煮物 ① 凍み大根をぬるま湯で戻し、やわらかくなったら1 cm幅に切る。 ② 身欠きにしんは1 cm幅に切り熱湯をかける。にんじんをいちょう切りにする。こまつなは2 cm幅に切って固ゆでする。たけのこは乱切りにする。 ③ 鍋にだし汁と、凍み大根、にんじんを入れて火にかける。食材の固さを見ながら、つきこんにゃく、たけのこ、身欠きにしんも順に入れて調味料を加えて煮る。 ④ 食材が煮えて味がついたら、こまつなを加えて一煮立ちさせる。 さやえんどうのみそ汁 ① だしをとる。じゃがいも、たまねぎは角切りにする。油揚げは短冊に切り油ぬきをする。根深ねぎは小口切りにする。さやえんどうはすじをとって固ゆでする。 ② 鍋にだし汁を入れて固いものから順に煮る。仕上げにみそを加え、さやえんどうを入れて一煮立ちさせる。
	米粒麦	9		だし昆布	0.8	
牛乳	牛乳	206		淡色辛みそ	10	
笹かまぼこ	笹かまぼこ	30		水	135	
凍み大根の煮物	凍み大根	3	小女子佃煮	小女子佃煮	8	
	たけのこ水煮	25				
	身欠きにしん	10				
	つきこんにゃく	10				
	こまつな	8				
	にんじん	8				
	だし汁 (みそ汁用より)	7				
	清酒	1				
	本みりん	1.2				
さやえんどうのみそ汁	三温糖	0.5				
	うすくちしょうゆ	3.3				
	じゃがいも	40				
	たまねぎ	20				
	油揚げ	8				
	さやえんどう	10				
	根深ねぎ	10				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
凍み大根は固い部分が残らないようにしっかりと戻します。最初にだし汁で煮ることでやわらかくなり、味がよく染みます。 身欠きにしんは熱湯をかけて臭みを取ります。ソフトタイプのもを使うと、やわらかく子どもでも食べやすいです。煮崩れしないように気をつけます。	エネルギー	655 kcal	ビタミンB ₂	0.45 mg
	たんぱく質	27.4 g	ビタミンC	27 mg
	脂質	14.0 g	食物繊維	5.0 g
	カルシウム	374 mg	食塩	3.1 g
	鉄	2.8 mg	マグネシウム	82 mg
	ビタミンA	391 μgRE	亜鉛	2.0 mg
	ビタミンB ₁	0.34 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

昔は、田植えは大勢の人が集まって手植えをしており、年中で一番忙しい時期でした。体力も消耗し、のども渴くので、水分を多く含んだこの煮物は欠かせないご馳走だといわれていました。

凍み大根は寒い冬の間に作り、保存食として農繁期には、いろいろな料理に活用されてきました。人参・ごぼうなどの根菜類や、大豆等を入れても彩りよくいただけます。

(材料)

- ・身欠ニシン……700 g
- ・昆布………100 g
- ・凍み大根……丸干し1本
- ・じゃがいも……3ヶ
- ・砂糖………70 g
- ・しょうゆ……適量

(作り方)

- ① 身欠ニシンは2～3つに切る。
- ② 凍み大根はぬるま湯に浸し軟らかくなったところで1 cmに切る。
- ③ 昆布は水洗いして結んで切り、じゃがいもは大きめに切る。
- ④ すべてを鍋に入れて、弱火でじっくり煮る。

凍み大根は切り干し大根とは異なります。11月3日（秋祭り）以降に大根引きをし、一度畑に埋けておきます。皮をむき2つまたは4つ割にし、生あるいは茹でた大根の上部に穴をあけ、細く裂いた、葛のつるを通します。それを水にうるかし、凍りそうな寒い晩につけて凍らせます。

〈「ふくしま食のたくみ」(福島市農政部農業振興課) 2007年3月〉

〈「ふくしま食の民俗」(著者名 近藤榮昭・平出美穂子 歴史春秋出版株式会社) 2005年1月〉

給食の時間における食に関する指導

テーマ「凍み大根について知ろう」



昔は、大根や様々な食品を乾物にして保存食とし、忙しい農作業期や作物の少ない時期に上手に利用しました。特に、この凍み大根の煮物は、田植え時の食事の水分補給の役目を果たしていました。また、凍み大根の煮物に欠かせない身欠にしんは、貴重なたんぱく質源でした。

大根は、寒い環境でさらすことで、栄養価が高まります。また、旨みも増しておいしくいただくことができます。

〈「ふくしま食のたくみ」(福島市農政部農業振興課) 2007年3月〉

放送資料

みなさんこんにちは。

これから「凍み大根」についてお話をします。今日の給食では、田植えのころに食べられていた料理の「凍み大根の煮物」を味わいます。

凍み大根は、福島県東北地方で作られる伝統食です。冬の寒さを利用し、皮をむいた大根を寒風にさらして作ります。

昔は、田植えは大勢の人が集まって手植えをしており、年中で一番忙しい時期でした。体力を消耗し、のども渴くので、水分を多く含んだ「凍み大根の煮物」は、田植え時の水分補給として欠かせない料理でした。

大根は、寒風にさらすことで水分がぬけて、栄養分と旨みが凝縮されます。栄養たっぷりの「凍み大根の煮物」をおいしく味わってほしいと思います。

会津 さなぶり (たけのことにしんの煮物)

5月



〈献立のねらい：さなぶりについて知ろう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	70		かつお節	3	かじきの照り焼き ① しょうがをおろし調味料と合わせ、めかじきを漬け、オーブンで焼く。
	強化米	0.21		赤色辛みそ	8	
牛乳	牛乳	206	河内晩柑	水	120	たけのことにしんの煮物 ① 細竹は斜め厚切り、身欠きにしんは1.5cmに切り熱湯をかける。 ② 切干しだいこんは戻し、にんじん、じゃがいもはいちょう切りにする。 ③ 身欠きにしん以外を炒め調味料を加え煮含める。八分通り煮えたら身欠きにしんを加え煮る。 小松菜のみそ汁 ① こまつなは1.5cm、だいこんはいちょう切り、油揚げは短冊切りし油抜きする。 ② だし汁で①を煮て、みそを加え仕上げる。
かじきの照り焼き	めかじき切身	50		河内晩柑	30	
	しょうが	1				
	三温糖	4				
	本みりん	4				
たけのことにしんの煮物	こいくちしょうゆ	5				
	細竹水煮	6				
	身欠きにしん	3				
	切干しだいこん	2				
	にんじん	7				
	じゃがいも	20				
	三温糖	0.5				
	こいくちしょうゆ	2				
	清酒	0.3				
	米ぬか油	0.5				
小松菜のみそ汁	こまつな	10				
	だいこん	30				
	油揚げ	7				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
「さなぶり」とは、田植えを終えてから豊作祈願をする行事です。ひしまき（笹まき）やつのまき（笹だんご）をお供えしますが、田植えの時に作られる料理が、磐梯山などの山で採れる細竹（磐梯だけ）や身欠きにしん、越冬野菜の大根で作った切り干し大根を使った煮物です。この煮物を副菜として献立に取り入れました。	エネルギー	595 kcal	ビタミンB ₂	0.45 mg
	たんぱく質	27.4 g	ビタミンC	30 mg
	脂質	15.6 g	食物繊維	2.8 g
	カルシウム	313 mg	食塩	2.3 g
	鉄	2.5 mg	マグネシウム	89 mg
	ビタミンA	213 μgRE	亜鉛	2.8 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

「さなぶり」とは田植えが無事終わったことを神様に感謝し、いっしょに田植えをしてくれた人々にも感謝しお祝いすることです。餅をついたり、ひしまき（もち米を笹の葉で三角に包みい草で結びゆでます。）やつのまき（あんを山ごぼうの葉を練り込んだだんごで包み笹の葉で包んだ物です。）を作って神様にお供えします。

田植えは、昔は現在のように機械化が進んでいませんでしたので、近所の人々と「ゆい」といって協力し合いながら、田植えをしていました。その時出された食事は、ごはん、みそ汁、塩引き（塩鮭）、切り干し大根や磐梯竹（根曲がり竹）と身欠きにしんを使った煮物、漬物などでした。

1808年幕府の命を受けて、北辺警備についた会津藩を驚かせたのは、海岸にうちよせるにしんの大群だったようです。この頃から他の海産干物とともに身欠きにしんが会津に送られて来たといわれています。そして、身欠きにしんを使った「山椒漬け」、「たけのこやじゃが芋、凍み豆腐との煮物」、「天ぷら」などとして現代まで受け継がれています。

学校給食では、この季節に田植えやさなぶりで食べられていた「身欠きにしんと切り干し大根、磐梯竹の煮物」を実施して、郷土の食材の歴史や古くから食べられている旬の食材について理解を深めています。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「さなぶりと郷土の食材について知ろう」

昔の田植えは、機械化が進んでいませんでしたので、近所の人々と「ゆい」をしながら田植えをしていました。その時出された食事の中に、保存食の切り干し大根、身欠きにしん、磐梯竹の塩漬けを使った料理が提供されました。

田植えが終わったことに感謝する行事が「さなぶり」です。道具を洗い、つのまきやひしまきを作ったり餅をついたりします。



切り干し大根



身欠きにしん



磐梯竹（根曲がり竹）

放送資料

みなさんは、「さなぶり」という行事を知っていますか。「さなぶり」とは田植えが無事終わったことを神様に感謝し、いっしょに田植えをしてくれた人々にも感謝しお祝いすることです。

昔の田植えは、現在のように機械化が進んでいませんでしたので、近所の人々と「ゆい」といって協力し合いながら行っていました。そして、お手伝いに来てくれた人々に食事を出していました。その時出された食事は、ごはん、みそ汁、塩引き（塩鮭）、切り干し大根や磐梯竹（根曲がり竹）と身欠きにしんを使った煮物、漬物などでした。煮物に使われる切り干し大根は、冬の間保存しておいた大根を春先に切り干し大根にします。また磐梯竹は塩漬けして保存しておきますし、身欠きにしんも保存性のある食品です。このように忙しい田植えの時期に、保存しておいた食品を使ってじょうずに料理していたのです。昔の人の知恵がたくさんつまっている煮物をいただきましょう。

5月

会津

わかば弁当給食(山菜ご飯・空豆)



献立のねらい：自然の中で季節の変化を感じながら、仲良く楽しく食事をする（小学校）

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
山菜ご飯	精白米	75	ほうれんそうのナムル	こいくちしょうゆ	1.8	山菜ご飯 ① にんじんと油揚げは短冊切り、さやえんどうは斜め切りにする。 ② ぜんまいとわらびの水煮は十分に洗淨する。 ③ さやえんどうは下ゆでし、他の材料は煮えにくい物から加熱し、調味する。 ④ ごはんに混ぜる。 鶏肉の照り焼き ① 下味をつけ、230℃位のオーブンで焼く。 大学芋 ① さつまいもは乱切りし、油で揚げる。 ② たれを加熱し、①をからめごまをふる。 ほうれんそうのナムル ① ほうれん草は3cmに切り、ゆでて冷ます。にんにくはみじん切りする。 ② にんにく、しょうゆ、さとうをひと煮立ちさせる。 ③ ①、②、その他の材料を和える。 空豆 ① 空豆はゆでて塩をふる。
	強化米	0.22		黒いりごま	0.42	
	さやえんどう(冷)	2		ほうれんそう	30	
	油揚げ	4		こいくちしょうゆ	2	
	にんじん	5		きび砂糖	0.25	
	ぜんまい水煮	5		にんにく	0.2	
	わらび水煮	5		一味唐辛子	0.01	
	清酒	1.5		ごま油	0.2	
	きび砂糖	1.5		白いりごま	0.35	
	こいくちしょうゆ	1.1				
牛乳	牛乳	206	空豆	空豆	30	
鶏肉の照り焼き	鶏むね肉(皮なし)	50		食塩	0.05	
	こいくちしょうゆ	2.5				
	清酒	1.5				
	本みりん	1.2				
	きび砂糖	1				
厚焼き卵	厚焼き卵(冷)	50				
大学芋	さつまいも	42				
	米ぬか油(揚げ油)	2.4				
	きび砂糖	1.8				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
春においしい食材や料理を給食センターで詰めたお弁当です。食数が少ない日に計画し、全学校で実施できるように計画します。 空豆は、さをむいた状態で納品をしてもらいます。 生活科などの授業と連携した計画をすると、なお生きた食育の指導ができます。	エネルギー	750 kcal	ビタミンB ₂	0.69 mg
	たんぱく質	30.1 g	ビタミンC	21 mg
	脂質	22.7 g	食物繊維	3.9 g
	カルシウム	331 mg	食塩	2.29 g
	鉄	3.3 mg	マグネシウム	97 mg
	ビタミンA	326 μgRE	亜鉛	3.2 mg
	ビタミンB ₁	0.83 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等



あいにく雨のため教室や軒下で、学年やたてわり班で食べていた。

児童生徒感想から

- 山菜ごはんや鶏肉がおいしかった。
- 空豆がおいしかった。(小)
- 空豆が苦手な人が多かった。
- 外で食べたかった。

* 空豆について

初めて食べる児童には、「ジャックと豆の木」の本の話をするすることで、空豆に関心を持たせ、食べ方がわからない児童には説明を加えました。

5月

給食の時間における食に関する指導 テーマ「季節の変化を楽しんで食べよう」

わかば弁当給食実施案

学校給食センター

- 1 目的** 毎日の食堂での給食内容に変化をもたせるとともに、自然の中で季節の変化を感じながら、仲良く楽しく食事をする。
- 2 日時** 小学校 平成■年■月■日(■) 給食時 中学校 平成■年■月■日(■) 給食時
- 3 場所** 校庭など(学年ごとに場所は決定。) *雨天、強風、低温などの場合は学年ごとに対応する。(教室や食堂など)
- 4 持ち物** ビニール袋(お弁当が入る大きさの物)・マイ箸(割り箸以外)・しきもの
- 5 実施方法**
 - (1) 給食時間になったら、トイレ・手洗いを済ませ教室で静かに待つ。
 - (2) 全員がそろったら担任と一緒に食堂へ行き、お弁当と牛乳をもらい、各自持参した袋に入れて校庭に移動する。
 - (3) 食事の前に消毒綿で手指を消毒する。(学年ごと)
 - (4) 全員が準備できたら、「いただきます」のあいさつをして会食する。
 - (5) 食べ終わったら学年ごとに「ごちそうさま」のあいさつをする。
(早く食べ終わっても、給食の時間の間は出歩いたり、遊んだりしないようにする。)
 - (6) 学年ごとにゴミを分別してまとめる。
 - 食べ残し、果物の袋(1つの弁当にまとめて入れる。)
 - 容器(ふたと入れ物を別々に重ねまとめる。)
 - ストローは牛乳パックに入れてたたみ、小さくまとめゴミに出す。
 - 輪ゴム、アルミカップも別々にまとめ、容器に入れまとめる。
 - (7) 学年ごとにまとめたものは、職員室の前に運び分別して捨てる。
⇒回収の給食車の運行は、ありません。
(容器は同じ物を重ねて、他のゴミと分けてまとめて学校で捨てる。)
 - (8) 教室に戻り学年ごとに菌みがきをする。
- 6 その他**
 - ※ 学年ごとの会食の場合は、事前指導やシートなどの準備については各学年で実施。
 - ※ お弁当の予備はないので、落したり、風に飛ばされたりしないよう注意させる。
 - ※ ゴミの処理は、各学年でしっかり行う。
 - ※ 担任外の割り当ては、食堂での分担の通りとする。