

浜通り 収穫お祝い(菊花和え)



〈 献立のねらい：地元の農産物の収穫に感謝し、秋の味覚を給食でおいしく食べよう 〉 (小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
麦ごはん	精白米	70	豚汁	穀物酢	2.5	さんまのかば焼き ① しょうがと調味料を合わせて、火にかけたれを作る。 ② さんまにでん粉を付けて、油で揚げる。 ③ ②のさんまに、①のたれをかける。
	米粒麦	7		さといも	18	
	強化米	0.21		豚もも肉	8	
牛乳	牛乳	206		つきこんにゃく	18	菊花和え ① ほうれんそうは2cm幅に切り、ゆでて冷却する。 ② もやしはよく洗浄し、ゆでて冷却する。 ③ 菊の花びらは、洗浄し、酢を加えた湯でゆでて冷却する。 ④ カニかまは、袋ごと流水で解凍し、スチコンで蒸し、冷却する。 ⑤ ごま、しょうゆ、砂糖、酢を合わせる。 ⑥ ①～④を合わせ、⑤を加えて混ぜ合わせる。 豚汁 ① かつお節でだしをとる。 ② つきこんにゃくは、下ゆでする。 ③ さといも、にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐はサイの目切り、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切り、しいたけは戻しておく。 ④ 油でごぼう、豚肉を炒める。 ⑤ にんじん、だいこんを加え炒める。 ⑥ だし汁、しいたけを加え煮る。 ⑦ さといも、こんにゃくを加えて煮る。 ⑧ はくさい、豆腐、みそ、ねぎを加えて煮る。
さんまのかば焼き	さんま開き	40		にんじん	6	
	じゃがいもでん粉	3		だいこん	15	
	米ぬか油(揚げ油)	3		ごぼう	8	
	三温糖	2		木綿豆腐	15	
	こいくちしょうゆ	3		はくさい	12	
	本みりん	1		根深ねぎ	8	
	清酒	1		乾しいたけスライス	1	
	おろししょうが(冷)	0.5		赤色辛みそ	8	
菊花和え	ほうれんそう	20		米ぬか油	1	
	りょくとうもやし	20		かつお節	2	
	きく花びら	3		水	100	
	穀物酢	2.5				
	カニかまフレーク(冷)	6				
	黒すりごま	1.6				
	こいくちしょうゆ	1.6				
	三温糖	0.9				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
食用菊は色が命です。下ゆでする際には必ず酢を加え、ゆでてください。酢を加えることできれいな色に仕上がります。酢を入れずにゆでると茶色くなってしまいます。	エネルギー	705 kcal	ビタミンB ₂	0.56 mg
	たんぱく質	26.6 g	ビタミンC	17 mg
	脂質	25.8 g	食物繊維	5.1 g
	カルシウム	96 mg	食塩	2.3 g
	鉄	2.9 mg	マグネシウム	96 mg
	ビタミンA	317 μgRE	亜鉛	2.9 mg
	ビタミンB ₁	0.79 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

《氏神祭》

農家では、田の中で早く実った稲で作ったおふかしを藁筒わらづとに入れ神社からいただいた御幣束ごへいそくと一緒に家の氏神様や井戸、川などへ供えます。

旧暦の9月9日頃は、そろそろ五穀の収穫が始まり、今年一年の豊穰であったことに感謝します。

このような氏神祭は収穫祭でもあるようです。

《重陽の節句》

9月9日は菊の節句とも言って、菊の花を神棚にお供えしたり、菊の花が入った酢の物など菊の花を使った料理を作ってお供えしました。

古代中国で、一人の狩人が道に迷って山奥にたどり着きました。そこに住んでいる人たちが大変長生きをしているので尋ねると、山奥に菊の花が咲いているところから流れて来る水を飲んでいるということでした。その話と、菊の花が咲き、九と九の陽が重なってめでたいとされるこの日に菊の花を愛で、菊の花を食べ、菊の花を浮かべた酒を飲んで不老長寿を願うようになったということです。

新暦になってから、まだ菊の花が咲かないので自然に廃れていきました。

〈「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「菊花和えと豚汁について知ろう」

今日の給食は、地元でたくさん収穫された野菜が入った給食です。

どんな野菜が入っていますか。

「にんじん」「だいこん」「はくさい」「ねぎ」「ごぼう」「さといも」「ほうれんそう」と、「菊」、それから、地元の豆腐屋さんが作った「豆腐」「こんにゃく」、地元のみそ屋さんが作った「みそ」「しょうゆ」と、今日の給食は、地元で作られたたくさんの食材が入っています。

この時期にたくさん収穫された野菜は、家の近くに穴を掘り、土をかけてわらで覆い保存します。また、大根漬け、白菜漬けなどにして保存して、春まで大事に食べられます。

さあ、今日は地元の秋のおいしい食材をいただきましょう。

特に、「菊花和え」に入っている「菊の花びら」は、生で食べられる時期が限られています。この「菊の花びら」は食べるために栽培されているものです。

まずは、一口食べてみましょう。ちょっと、ほろ苦くて大人の味かと思いますが、みなさんが大人になった時に、この時期に「この味」を秋の味として、思い出してくれると嬉しいです。



11月

放送資料

今日の給食の「菊花和え」についてお話しします。

「菊花和え」の中には、「菊の花びら」が入っています。旧暦の9月9日今の暦でいうと10月10日くらいになりますが、その日を重陽の節句や菊の節句と言って、菊を神棚にお供えしたり、菊の花びらが入った酢の物など菊の花を使った料理を作ってお供えしました。

秋になると、地元の野菜がたくさん収穫されます。さといも、にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、ねぎ、そして菊、今日は秋の恵みたっぷりの「菊花和えと豚汁」を味わいましょう。

「菊の花びら」は、ちょっと大人の味ですが、一年に一度の「秋の味」にチャレンジしてみましょう。

さあ、一口食べてみましょう。菊とごまの香りがおいしい和え物です。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

浜通り いい歯の日(小魚ポリポリ)



〈献立のねらい：歯の健康について理解し、よく噛んで食べよう〉

(中学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ごはん	精白米	90		えのきたけ	14	豚肉のうま煮 ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。つきこんにゃくは3cmの長さに切り、下ゆでをしておく。しいたけは戻して、千切りにする。さやえんどうは、ボイルをして冷水にとる。 ② 釜に調味料を入れ、豚肉を煮る。しいたけ、にんじん、こんにゃく、たまねぎを加える。火が通ったら、高野豆腐を加える。汁気を含ませながら煮て、最後にさやえんどうを加える。
牛乳	牛乳	206		にんじん	10	
豚肉のうま煮	豚もも肉	25		根深ねぎ	19	
	にんじん	15		しょうが	1.5	
	たまねぎ	50		油揚げ	7	
	つきこんにゃく	30		さつま揚げ	8	
	乾しいたけ	1.5		清酒	2	
	さやえんどう(冷)	5		こいくちしょうゆ	4.5	
	高野豆腐	4		食塩	0.7	
	上白糖	1.2		じゃがいもでん粉	1.5	
	本みりん	1		かつお節	1.7	
	こいくちしょうゆ	5.6		水	170	
小魚ポリポリ	大豆水煮	12				小魚ポリポリ ① 大豆はでん粉をつけ、170℃の油で9分揚げる。かたくちいわしは、180℃のオーブンで5～8分焼く。ごまはからいりをする。 ② 調味料を加熱してたれをつくる。たれに①を加え混ぜ合わせる。
	じゃがいもでん粉	3.5				
	大豆油(揚げ油)	3				
	かたくちいわし(冷)	4.5				
	白いりごま	1.5				
	上白糖	2.5				
	こいくちしょうゆ	2				
たぬき汁	板こんにゃく	20				たぬき汁 ① 板こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでをする。えのきたけは石づきを切り落とし半分切る。にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。油揚げは細切りにし、油抜きをする。さつま揚げは、短冊切りにする。 ② かつお節でだしをとり、ねぎとしょうが以外の材料を煮る。火が通ったら、でん粉でとろみをつけ、ねぎとしょうがを加える。

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
かたくちいわしは、オーブンで焼くことで生臭さがなくなり香ばしく仕上げるができます。白いりごまは、からいりすることで風味が増します。たれは、とろりとするまで煮詰めます。	エネルギー	741 kcal	ビタミンB ₂	0.53 mg
	たんぱく質	30.4 g	ビタミンC	12 mg
	脂質	22.4 g	食物繊維	5.6 g
	カルシウム	479 mg	食塩	3.0 g
	鉄	3.0 mg	マグネシウム	104 mg
	ビタミンA	312 μgRE	亜鉛	3.5 mg
	ビタミンB ₁	0.80 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

1989年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「8020運動」は、80歳になっても20本以上の歯を保ち、生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるようにという願いが込められています。この標語が発表された1989年頃は、達成者は7%にすぎず、80歳で20本は夢の数値でしたが、現在（平成23年歯科疾患調査結果）は達成者が38.3%にまで達しました。

永久歯28本のうち20本以上を残す意味は、「通常の食べものが不自由なくかめる自歯数を残す」ということです。80歳で20本以上の歯が残っている人は健康状態が良好に保たれ、残っている歯の本数が多いほど寿命が長いという調査結果もあります。

かむことは、「食べること」の原点です。よくかむことで、脳の血流量が増加し脳をより活性化させるので、認知症予防につながるといわれています。また、かむことでだ液の分泌を促すので、だ液がもつ緩衝作用や抗菌作用などの効果を高めます。よくかんで食べるという日常的な行為の中に健康との関係が存在します。

〈給食ニュース大百科2016〉（少年写真新聞社）2016年2月〉



給食の時間における食に関する指導 テーマ「よく噛んで食べることを意識しよう」

よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。それが「ひみこのはがーぜ」という標語に隠されています。これは「学校食事研究会」というところで、よくかむことの効用を分かりやすくするために作られたものです。

（ひ：肥満予防、み：味覚の発達、こ：言葉の発音がはっきり、の：脳の発達、は：歯の病気予防、が：がんの予防、い：胃腸の働きをよくする、ぜ：全力投球）

最近、やわらかい食べものが増えてきて、よくかんで食べるのが少なくなってきました。よくかんで食べるためのコツを紹介します。

- ① 食べものを少しずつ口に運び、一口15回～30回を目安によくかんでから飲み込みましょう。数えながらかむことによってゆっくり食べる習慣を身に付けることができます。
- ② 食べもので流し込まないことです。口の中にある食べものをよくかみ、飲み込んでから次の食べものを口にいれましょう。
- ③ ながら食べをしないことです。「テレビをみながら」「本を読みながら」など何かをしながら食べると、どうしてもかむことがおろそかになってしまいます。

このように、食べものをよくかんで、よく味わう習慣を身に付けましょう。

〈「食育フォーラム」（健学社）2015年11月号〉



放送資料

いい歯の日について

11月8日は「いい歯の日」です。強い歯を作るためにはよくかんで食べることも大切です。最近はやわらかい食べものが多く、かむ力が弱まり体力・気力・能力にも影響がでてきているといわれています。

よくかんで食べると食べものや料理をよく味わえるだけでなく、虫歯や肥満などの予防にもなります。また、歯並びをよくし、発音や発声がよくなります。しっかり食いしばることができるので、運動する時などに、十分な力が発揮できます。さらに、脳への血液の流れをよくし、脳の活動を活発にするので、集中力を高め、ストレスを減らす効果もあります。給食では、大豆とかたくちいわしを使った小魚ポリポリと、こんにやくとえのきたけを使用したたぬき汁の組み合わせにしました。今日はよくかんで食べることを意識してみましょう。

〈「食育フォーラム」（健学社）2015年11月号〉



〈献立のねらい：よくかんで、歯を大切にしよう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
麦ごはん	精白米	80	カミカミ サラダ	ミックスビーンズ	25	カミカミサラダ ① するめはお湯で戻し、調味料に漬けておく。 ② きゅうりは千切りにする。ごぼうととうもろこし、ロースハムはそれぞれゆでて冷ます。 ③ ②に①を液ごと加えて和える。
	強化米	0.24		しょうが	0.3	
	米粒麦	5		にんにく	0.3	
牛乳	牛乳	206		有塩バター	0.7	ビーンズドライカレー ① たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうがはみじん切りにする。 ② 豚ひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがをバターで炒め、調味料を入れてよく煮込む。野菜がやわらかくなってきたら、ミックスビーンズ、ピーマンを加えて煮込む。
ししゃもの 米粉揚げ	ししゃもの米粉揚げ(冷)	30		カレールウ	3.5	
	米ぬか油(揚げ油)	2		カレー粉	1	
カミカミ サラダ	するめ千切り	3		上白糖	1	
	ごぼう千切り	10		ウスターソース	1	
	きゅうり	15		食塩	0.4	
	ロースハム千切り	5		赤ワイン	0.4	
	とうもろこし(冷)	5		りんご	40	
	上白糖	0.6				
	こいくちしょうゆ	1.5				
	米酢	2				
	ごま油	0.5				
ビーンズ ドライカレー	豚ひき肉	30				
	牛ひき肉	20				
	たまねぎ	60				
	にんじん	20				
	ピーマン	10				

献立のポイント		一人当たりの栄養量			
カミカミサラダのするめは、お湯で戻し柔らかくしてから調味液に漬けると、味がしっかりつきます。 ドライカレーにミックスビーンズを入れることで、よくかんで食べることができます。		エネルギー	789 kcal	ビタミンB ₂	0.59 mg
		たんぱく質	37.4 g	ビタミンC	22 mg
		脂質	22.2 g	食物繊維	5.5 g
		カルシウム	366 mg	食塩	2.0 g
		鉄	3.0 mg	マグネシウム	82 mg
		ビタミンA	427 μgRE	亜鉛	3.1 mg
		ビタミンB ₁	1.07 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

「歯と口の健康週間」と「いい歯の日」について

「歯と口の健康週間」は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年（昭和33年）から実施している週間です。「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施しました。2012年（平成24年）まで「歯の衛生週間」、2013年（平成25年）より「歯と口の健康週間」になりました。2016年度（平成28年度）は「健康も 楽しい食事も いい歯から」の標語のもと、全国各地で地域住民参加型の各種啓発事業を展開しました。

11月8日は「いい歯の日」です。おもに6歳から10歳頃までにはえてくる永久歯は、80歳を過ぎてもなお使い続けることができる大切な器官です。8020運動の名の通り、80歳になった時に20本の歯を維持することができれば、大抵の食べ物が不自由なく食べられます。ちょうど自分の歯がはえ替わる小学生の時期に歯を大切にすることをきちんと持ってほしいです。

〈「日本歯科医師会ホームページ」2017年2月〉

〈「給食ニュース大百科2008」2008年3月〉

給食の時間における食に関する指導 テーマ「よくかんで、歯を丈夫にしよう」

今日はいい歯の日のカミカミ献立です。「いい歯の日」は、平成元年に日本歯科医師会と厚生労働省が、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020運動」の一環として始まりました。日本人みんなが健康な歯で生活できることを願った運動です。

やわらかいものばかり食べているとだ液が十分に出ず、虫歯になりやすくなります。今日のカミカミ献立は、かみごたえのある麦ごはん、ビーンズドライカレー、ししゃもの米粉揚げ、カミカミサラダを組み合わせています。どれもよくかまないと飲み込めないかたさがあります。丈夫な歯をつくるために、ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。



かむ回数とだ液の効果

〈「給食ニュース大百科」（少年写真新聞社）2008年3月〉

放送資料

今日の献立は、麦ごはん、牛乳、ビーンズドライカレー、ししゃもの米粉揚げ、カミカミサラダ、りんごです。

今日は11月8日「いい歯の日」にちなんで、カミカミ献立です。ごはんには麦を入れ、ドライカレーには豆をたくさん入れて、かみごたえがあるようにしました。ほかにもししゃもの米粉揚げ、するめを使ったカミカミサラダなど、よくかんで食べる献立になっています。

やわらかいものばかり食べているとだ液が十分に出ず、虫歯になりやすくなります。丈夫な歯をつくるために、ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。



〈献立のねらい：十三講で食べられている行事食・和食を味わおう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ご飯	精白米	70		根深ねぎ	8	鮭のこうじ焼き ① こうじを拭き取り、焼く。 引き菜もち ① だいこん、にんじんは太めの千切り、戻した凍み豆腐、油揚げは短冊切り、みつばは2cmに切る。 ② 乾しいたけは戻し、千切りにする。 ③ 油でだいこん、にんじんを炒め、乾しいたけ、水を入れて煮る。 ④ 調味料、凍み豆腐、油揚げを入れ、さらに白玉餅を加えて煮る。 ⑤ 最後にみつばを入れて仕上げる。 肉汁 ① だしをとる。 ② 豆腐は厚さ1cmの三角切り、ねぎは小口切り、にんじんはいちょう切りにする。 ③ 乾しいたけは戻し、千切りにする。 ④ こまつなは、3cmぐらいに切り、下ゆでをしておく。 ⑤ 豚肉を酒で炒り、人参、乾しいたけ、豆腐を入れて煮る。 ⑥ 調味し、ねぎ、小松菜を入れ一煮立ちさせる。
	強化米	0.21		にんじん	5	
牛乳	牛乳	206		こまつな	8	
鮭のこうじ焼き	鮭こうじ漬け切身	50		こいくちしょうゆ	4	
引き菜もち	白玉もち(冷)	20		清酒	0.5	
	だいこん	60		本みりん	0.5	
	にんじん	15		食塩	0.2	
	凍み豆腐	3		かつおだしパック	1	
	油揚げ	3		水	130	
	糸みつば	4				
	乾しいたけ	1				
	米ぬか油	1				
	こいくちしょうゆ	4				
	清酒	1				
	上白糖	0.3				
	本みりん	1				
	食塩	0.1				
肉汁	豚肩肉	15				
	木綿豆腐	25				
	乾しいたけ	0.8				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
十三講や太子講とは伊達市霊山町の伝統的なお祭りです。その際、引き菜もちや肉汁が振る舞われます。 通常の肉汁は、肉や豆腐、ねぎ等のあっさりとしたすまし汁ですが、給食では彩りを考慮し、小松菜や人参を入れました。なお豆腐の切り方は、三角にします。サイの目状は仏事の時とされています。	エネルギー	643 kcal	ビタミンB ₂	0.43 mg
	たんぱく質	33.1 g	ビタミンC	16 mg
	脂質	16.6 g	食物繊維	2.9 g
	カルシウム	334 mg	食塩	2.0 g
	鉄	2.0 mg	マグネシウム	79 mg
	ビタミンA	214 μgRE	亜鉛	2.3 mg
	ビタミンB ₁	0.47 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

十三講会式とは、日蓮の命日（旧暦10月13日）の法要のことです。伊達市霊山町泉原地区にある蓮昌寺では、地元で採れた柿、大根、杉、菊、三色（赤・緑・白）の餅で彩り、桜に見立てた幾何学模様の高さ3メートルにもなる餅柱を奉納します。全国にある日蓮宗の門下のお寺でも十三講会式が行われますが、餅柱を奉納するのは全国でも伊達市にある蓮昌寺だけという珍しいものです。餅柱に使われた餅を食べると一年間無病息災でいられると伝えられています。その時に、その餅を使った郷土料理である引き菜もちや、肉汁などたくさんの料理が振る舞われます。

また似たような行事食を出す太子講というお祭りが、伊達市霊山大石地区に残っています。こちらは、30軒ほどの集落で太子役にあたった家が宿となり、若い男性が餅をつき、料理など一切を行います。

十三講は、11月第3土曜日・日曜日に行われます。和食の日にも近いので、和食でだしを味わうという意味も含めて、行事食（特に肉汁）もよく味わっていただきたいです。

十三講式の様子



実際の肉汁は、あっさりとしている。

太子講膳の例



給食の時間における食に関する指導 テーマ「十三講で食べられている行事食・和食を味わおう」

指導の進め方

- ① 十三講というお祭りがあることを知らせる。
- ② その時よく振る舞われる料理について話す。
- ③ 通常は凍り豆腐であるが、この地方は凍み豆腐ということも伝える。
- ④ 合わせて和食の日も近いので和食でだしを味わうという意味を込め肉汁でだしをよく味わうように促す。

掲示資料

十三講会式（11月の第3土・日曜日）

和食の日（11月24日）

●引き菜もち

凍み豆腐
（凍り豆腐）

●肉汁

かつおぶしのだしを味わってみましょう。



放送資料

伊達市霊山町の伝統的なお祭りに、十三講というものがあります。その際、たくさんの料理が振る舞われます。その料理である引き菜もちや肉汁を給食で出しました。引き菜もちは、県北地方では郷土料理にもなっていてよく昔から食べられています。肉汁の豆腐は三角になっています。四角に切る豆腐は仏事の時とされています。なぜかという、三角はその形から戻ってくるという意味合いがあるからだそうです。なお今日は和食の日でもありますので、和食でだしを味わうということで、肉汁のだしもよく味わってみてくださいね。

中通り 勤労感謝の日（栗ときのこのごはん）



〈献立のねらい：秋の味覚、きのこ栗、秋鮭を使った行事食を味わおう〉

（小学校）

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
栗ときのこのごはん	精白米	70	あぶくま汁	米ぬか油	1.6	栗ときのこのごはん ① しめじとまいたけは小さめにほぐす。乾しいたけは戻して千切りに切る。にんじんは千切りにする。 ② 油揚げは薄く切り、油抜きをする。 ③ 油でにんじん、しいたけを炒める。水、しめじ、まいたけ、油揚げ、調味料、栗を加え煮る。ごはんとは混ぜる。
	強化米	0.2		穀物酢	1.4	
	むき栗	7		三温糖	0.3	
	しめじ	6		うすくちしょうゆ	2.3	枝豆入りサラダ ① キャベツは1cm幅に切る。 ② 野菜はゆでて冷却し、洗いしょうゆをする。わかめ、むき枝豆はゆでる。 ③ ドレッシングを作り、材料を和える。
	まいたけ	8		洗いしょうゆ	0.7	
	にんじん	5		白いりごま	0.5	
	乾しいたけ	1		鮭角切（冷）	25	あぶくま汁 ① さといもは半月切り、にんじん、だいこんはいちょう切り、ごぼうはさがぎ、ねぎは斜め薄切り、豆腐はサイの目に切る。 ② 鮭はさつとゆでて酒を振っておく。 ③ ごぼうを油で炒め、だし汁とだいこん、にんじん、さといもを加える。 ④ 鮭とみそ半分とみりんを入れ煮る。最後に残りのみそとしょうゆとねぎを入れる。
	油揚げ	3		清酒	1.5	
	こいくちしょうゆ	4.5		ごぼう	5	
	米ぬか油	0.5		だいこん	20	
	三温糖	0.5		にんじん	10	
	うすくちしょうゆ	0.5		さといも	25	
	本みりん	1		根深ねぎ	10	
	清酒	0.5		淡色辛みそ	9	
	水	5		本みりん	0.5	
牛乳	牛乳	206		かつおだしパック	3	
枝豆入りサラダ	キャベツ	18		だし昆布	1	
	りょくとうもやし	16		木綿豆腐	15	
	乾燥わかめ	0.4		こいくちしょうゆ	9	
	むきえだまめ（冷）	4		水	120	
	ごま油	0.4				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
しめじとまいたけは、洗う時に水を吸収しすぎないように、さつと洗います。 鮭はさつと湯がくことにより、臭みがとれます。酒粕を入れてもおいしくできます。	エネルギー	586 kcal	ビタミンB ₂	0.42 mg
	たんぱく質	24.7 g	ビタミンC	9 mg
	脂質	12.2 g	食物繊維	4.7 g
	カルシウム	319 mg	食塩	2.2 g
	鉄	2.2 mg	マグネシウム	116 mg
	ビタミンA	234 μgRE	亜鉛	3.2 mg
	ビタミンB ₁	0.43 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

「勤労感謝の日」は、1948年（昭和23年）に「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」として制定され、農作物に限らずすべての生産を祝い勤労をねぎらう祝日になりました。神様に新米をお供えして、収穫に感謝をする祭事、新嘗祭がもとになっています。

食事の時、感謝の気持ちを表す言葉として「いただきます」と「ごちそうさま」があります。「いただきます」は、肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考え、それぞれの食べ物に感謝する気持ちを表した言葉です。

「ごちそうさま」の「馳走（ちそう）」は走りまわるという意味です。文字通り、お客様をもてなす食事のための材料を集めるために、奔走する様子をあらわしています。

「いただきます」は命に対して、「ごちそうさま」は人に対してそれぞれ感謝することばです。どちらも仏教の言葉や行儀作法からきているということですが、一般に広まったのは昭和になってからともいわれています。

昔、福島市の農家では、稲刈りが終わると秋上げ（刈り上げ）と言って、今年の収穫に感謝して「かっさりもち」と言われるばもちやごちそうを食べ作業の疲れをとりました。また、集落の神社の秋祭りには親戚が集まり、赤飯、煮物、煮魚（鮭）、きんぴら、きのこ豆腐の入ったすまし汁など、ごちそうを食べたそうです。阿武隈川に鮭がのぼってきたこともあり、鮭はよく食べられていました。

給食の時間における食に関する指導 テーマ「秋の味覚、鮭について知ろう」

日本でとれる鮭はシロサケといいます。福島市を流れる阿武隈川にのぼってくる鮭も同じ種類です。ふ化した稚魚をある程度の大きさまで育ててから、海や川に放流します。福島市の阿武隈川や荒川でも放流が行われています。放流された鮭は北の冷たい海で過ごし、4年目になると自分の生まれた川近くにもどってきます。

昔は鮭を丸ごと買い、卵はしょうゆ漬けにし、身は煮たり焼いたりして、骨や頭は芋や野菜といっしょに汁にして、余すところなく食べたということです。

鮭のアスタキサンチンというピンク色の色素には、免疫力を高める働きがあります。

今日の給食はシロサケと野菜がたっぷり入ったあぶくま汁です。

福島市内では、あぶくま鍋やあぶくま焼きそばといった、鮭やいくらを使った料理をイベントで提供したり、お店で出すところもあります。

福島市の柚子は、震災前は北限の柚子と言われ、お菓子や料理に使われてきました。あぶくま焼きそばにも、柚子がトッピングされています。



「あぶくま焼きそば」

写真：福島市観光コンベンション協会

11
月

放送資料

勤労感謝の日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とあります。その年に初めて収穫された稲の豊作を感謝して田の神様にお供えする行事がもとになって、勤労感謝の日ができました。今日の給食にはきのこ栗、鮭など、秋にとれる食べものがたくさん入っています。

みなさんは今日「いただきます」をいいましたか？「いただきます」という言葉には、動物や植物の命をいただくという意味があります。「ご馳走さま」の馳と走には走るという意味があり、走り回ってしとめた獲物や、集めた食べ物で、客をもてなすことに対しての、感謝をあらわした言葉だといわれています。

「いただきます」は命に、「ごちそうさま」は人への感謝の言葉です。給食のときも、家でも、食事のあいさつを忘れないでください。

会津 和食の日(松風焼き・ごま和え)



〈献立のねらい：和食の日を通じ、和食のよさを知ろう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
麦ごはん	精白米	80	大豆のカリカリ揚げ	きび砂糖	1	松風焼き ① 野菜はみじん切りにする。 ② ごま以外の材料を混ぜ合わせ、こねる。 ③ 鉄板に②を伸ばし、ごまをふる。 ④ オーブンで焼き、切り分ける。
	強化米	0.24		乾青大豆	15	
	米粒麦	3.75		じゃがいもでん粉	3	
牛乳	牛乳	206		米ぬか油(揚げ油)	4	
松風焼き	鶏ひき肉	35	すまし汁	食塩	0.15	もやしのごま和え ① にんじんは太めの千切り・ほうれん草は3cmに切る。 ② ①ともやしをゆで冷まし、調味料で和える。 大豆のカリカリ揚げ ① 青大豆は前日に洗い戻す。 ② でん粉をつけて揚げる。塩を振る。 すまし汁 ① 根深ねぎは小口切り、豆腐はサイの目切りにする。しめじは細かくさく。 ② だしを取り、①を煮て、わかめを加え味を調える。
	おから	5		木綿豆腐	20	
	根深ねぎ	5		ぶなしめじ	30	
	しょうが	0.5		根深ねぎ	8	
	鶏卵	8		乾燥わかめ	0.3	
	じゃがいもでん粉	2		かつお節	2.4	
	パン粉	1		こいくちしょうゆ	2	
	淡色辛みそ	1		食塩	0.8	
	こいくちしょうゆ	2		水	130	
	きび砂糖	2				
もやしのごま和え	白いりごま	2				
	りよくとうもやし	23				
	ほうれんそう	15				
	にんじん	2				
	白すりごま	2				
	こいくちしょうゆ	2				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
はしの使い方(つまむ・切るなど)を学べる献立です。 大豆のカリカリ揚げは、地元産の青大豆が味わえる大豆料理の一つです。 すまし汁は、かつお節からだしを取り、しめじのうま味も加わります。	エネルギー	678 kcal	ビタミンB ₂	0.62 mg
	たんぱく質	31.4 g	ビタミンC	10 mg
	脂質	20.6 g	食物繊維	5.6 g
	カルシウム	363 mg	食塩	2.16 g
	鉄	3.9 mg	マグネシウム	117 mg
	ビタミンA	210 μgRE	亜鉛	3.3 mg
	ビタミンB ₁	1.01 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」とは、

南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこに生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。

このような、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する習わしを、「和食：日本人の伝統的な食文化」と題してユネスコ無形文化遺産に登録されました。

平成25年12月4日

「和食」の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の中で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。四季の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しめます。

4 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

〈農林水産省 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「和食の特徴を考えよう」

11月24日

は何の日？

いいにほんしょく と読み

「和食の日」

和食の特徴

- 1 多様で新鮮な食材と、その持ち味を尊重した食事である。
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランスがとれた食事である。
- 3 自然の美しさや自然の移ろいが表現された食事である。
- 4 正月などの年中行事との密接な関わりがある食事である。

11月

放送資料

11月は和食月間です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されています。

和食の基本は、だしのうま味や素材のよさを生かした料理が中心です。また、今日の給食のような「一汁三菜」の形は理想的な栄養バランスが取りやすく、健康にもよいとされています。

今日の給食のすまし汁は、かつお節からだしを取りました。また、きのこのしめじからもうま味が出ています。地元産の青大豆を使ったカリカリ揚げは、大豆のおいしさがわかる調理方法です。よくかんで食べると大豆のおいしが増してきます。

和食のおいしさやよさを、ぜひ次の世代に伝えましょう。