

浜通り セタ(セタ汁)

7月



〈献立のねらい：セタ行事を知り、給食で味わおう〉

(小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
手巻きごはん	精白米	70	セタゼリー	水	150	手巻きごはん ① ごはんとうめゆかりを混ぜる。 ② まぐろスティックを揚げる。 ③ スティックたまごを蒸し器で蒸す。
	うめゆかり	1.6		セタゼリー	40	
	手巻きのり	3				
	まぐろスティック(冷)	20				セタ汁 ① たまねぎは薄切り、ねぎは斜め切りにする。オクラは小口切りにして下ゆでする。 ② にんじんは星形にくり抜く。型抜き後残ったものは千切りにする。 ③ 豆腐はサイの目切り、春雨はぬるま湯で戻しておく。 ④ かつお節と昆布でだしをとり、鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加える。 ⑤ 豆腐、春雨を加え、調味料を入れる。 ⑥ 水溶きでん粉、ねぎ、オクラを加える。
	米ぬか油(揚げ油)	2				
	スティックたまご(冷)	15				
牛乳	牛乳	206				
セタ汁	鶏もも肉(皮なし)	10				
	たまねぎ	25				
	根深ねぎ	10				
	オクラ	10				
	にんじん	10				
	木綿豆腐	20				
	緑豆はるさめ	6				
	こいくちしょうゆ	2				
	食塩	0.4				
	白こしょう	0.02				
	じゃがいもでん粉	0.8				
	かつお節	1.5				
	だし昆布	0.5				

献立のポイント		一人当たりの栄養量			
オクラは星の存在感を残すため、少し厚めの小口切りにします。また、オクラの下ゆでは汁に入れる直前にさっとい、変色をなるべく防ぎます。 にんじんの型抜きは調理時間の間に合う限り行い、なるべく全児童(時間が間に合わない時は全クラス)にいきわたるように数を多く作ります。下ゆでした星型にんじんを配食時に別に入れると、より正確な数が配食されます。		エネルギー	575 kcal	ビタミンB ₂	0.41 mg
		たんぱく質	23.2 g	ビタミンC	10 mg
		脂質	13.0 g	食物繊維	4.8 g
		カルシウム	317 mg	食塩	1.9 g
		鉄	3.0 mg	マグネシウム	76 mg
		ビタミンA	349 μgRE	亜鉛	2.7 mg
		ビタミンB ₁	0.37 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等



いわき市平七夕まつり

(写真：一般社団法人いわき観光まちづくりビューロー)

七夕は、古代中国から伝わったもので、7月7日の夜、牽牛星^{けんぎゅうせい}（彦星）が天の川を渡って織女星^{しよくじょせい}（織姫）に逢いに来るという日です。『万葉集』ではたなばたは「織女」と書かれていますが、『新古今和歌集』では「七夕」となっています。七夕の字は平安時代から使われていたことがうかがえます。

江戸時代になると、1月7日、3月3日、5月5日、9月9日、そして、7月7日を合わせて五節句と定められたので、それぞれ盛大な催しが繰り広げられました。

七夕の日には家々の玄関口に笹竹を立て、色とりどりの短冊にそれぞれの願い事を書いて結んだり、天の川の流れに見立てて、うどんやそうめんを食べたりする風習があります。

いわき地方では、七夕行事を一ヵ月遅れの8月7日に行う地域が多く、特に平の七夕まつりは8月7日を含めた3日間、商店街を中心に賑やかに行われます。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉

7月

給食の時間における食に関する指導

テーマ「七夕について知ろう」

(配食時は星型のオクラとにんじんが全員にいきわたるように担任の先生に伝え、配膳指導してもらいます。)

今日は七夕給食です。

スープの春雨は天の川、オクラと型抜きしたにんじんは星をイメージしています。さらに七夕ゼリーもつきますよ。

にんじんは、調理員さんが1つ1つ型抜きしてくれました。全員にいきわたるように、たくさんの星型にんじんを作ってくれましたよ。入っていた人は願い事が叶うかもしれません。

七夕は、天の川でへだてられた彦星と織姫が、年に1度だけ7月7日の夜に出会うことができると伝えられています。

七夕は別名「星まつり」とも呼ばれています。笹の葉に願い事を書いた短冊を飾りますよね。みなさんは今夜、星にどんな願い事をしますか？叶うといいですね。



調理場にて、にんじんを星形にくり抜いている様子

放送資料

今日は七夕です。七夕は、星まつりともいわれていて、天の川をへだてた彦星と織姫が年に一度7月7日の夜に出会うという伝説があります。

今日の献立は、七夕をイメージしています。

七夕汁は、春雨を天の川に見立て、オクラと型抜きしたにんじんで星を作りました。にんじんは、調理員さんが一つ一つ型抜きしてくれました。当たった人は願いごとが叶うかもしれません。

また、デザートも七夕のゼリーです。

今日は、空の星の美しさを思い浮かべて食べてみましょう。みなさんはどんな願い事をしますか？

中 通 り 七 夕 (七 夕 そ う め ん 汁)



7
月

〈 献立のねらい：七夕そうめん汁を味わおう 〉

(中学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ゆかりごはん	精白米	90		白石温麺	6	ゆかりごはん ① ごはんにゆかりを混ぜる。 いかの天ぷら ① いかの天ぷらを油で揚げる。 天の川サラダ ① キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切りにする。ともにゆでて冷却する。サラダこんにゃくもゆでて冷却する。 ② ①にホールコーンと調味料と白いりごまを加えて和える。 七夕そうめん汁 ① にんじんとだいこんを短冊切りにする。こまつなは2cmに切る。温麺は固めにゆでて流水でしめる。だしをとる。 ② 鶏肉を酒で炒る。鶏肉に火が通ったらだし汁と野菜等を入れて煮る。 ③ 調味料で味をつけ、仕上げに温麺ともどした星のふを入れる。 すいか ① すいかを16分の1に切る。
	ゆかり	2		星のふ	2	
牛乳	牛乳	206		だし昆布	1	
いかの天ぷら	いかの天ぷら(冷)	50		かつおだしパック	1.5	
	米ぬか油(揚げ油)	5		うすくちしょうゆ	4.5	
	しょうゆ(パック)	5		食塩	0.3	
天の川サラダ	サラダこんにゃく	15	すいか	水	165	
	キャベツ	20		小玉すいか	80	
	きゅうり	10				
	ホールコーン(缶)	10				
	米酢	1.5				
	ごま油	1.5				
	うすくちしょうゆ	2				
	三温糖	0.2				
	白いりごま	0.5				
七夕そうめん汁	鶏もも肉(皮なし)	20				
	清酒	1				
	だいこん	15				
	こまつな	10				
	にんじん	10				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
七夕そうめん汁の大根と人参は、七夕の短冊に見立てて短冊切りにします。麩も星型の七夕らしいものを使用するときれいです。そうめんは温麺を使うことで、お玉でも配食しやすくなります。 天の川サラダには、川の形に見えるサラダこんにゃくを使います。喉越しもよく、暑い時期にも食べやすいです。	エネルギー	806 kcal	ビタミンB ₂	0.46 mg
	たんぱく質	27.8 g	ビタミンC	24 mg
	脂質	26.5 g	食物繊維	3.5 g
	カルシウム	325 mg	食塩	2.2 g
	鉄	1.9 mg	マグネシウム	70 mg
	ビタミンA	306 μgRE	亜鉛	1.7 mg
	ビタミンB ₁	0.35 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

七夕は、7月7日の星祭りが中心となる行事です。山の雪の消え残り（雪代）、動植物のめざめ、月の満ち欠けなどの自然現象を季節や時間の目印にしていた時代には、星もまた大切な存在でした。七夕伝説の主役、織女星と牽牛星は、農作業のときを知らせる星として大むかしから注目されていました。このふたつの星が天の川をはさんだ位置にあることから、年に一度の再会を待つ恋人同士の物語が育まれていったのです。五色の短冊に願い事を書き、笹の葉に飾る日本の七夕の行事は、女子の手芸の上達を願う中国の星祭りと、日本古来の信仰が結びついて誕生しました。

福島では、7月6日の夕方から、笹竹を立てて色とりどりの短冊や折り紙に願い事を書いて結びつけます。願い事は裁縫の上達や、病気治癒などを祈願していました。また、里芋の葉っぱに溜まった朝露をすくいとり、墨をすって字の上達を祈願しました。この日は、七夕の天の川にちなんで、そうめんやうどん、すいかを食べます。また、朝早く起きて川で髪の毛を洗ったり、油のついた物を洗ったりすると良く落ちるといわれ仏具などを洗っていました。七夕の笹竹は、大根に虫がつかないといわれているので、次の日に大根畑に持って行きます。

〈イラスト版子どもの伝統行事〉（著者名 谷田貝公昭 合同出版株式会社）2006年10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「七夕の行事食について知ろう」

天の川の東に織姫（織女星）がいました。織姫は天帝の娘で、来る日も来る日も機織りに精を出し、雲の錦で天の衣を織っていました。天帝は、娘が独り身であることを哀れんで、天の川の西の彦星（牽牛星）と結婚させましたが、お嫁にいつてからの織姫は、機織りの仕事をまったくしなくなってしまうしました。腹を立てた天帝は、娘を天の川の東に連れて帰りました。そして、1年に1度だけ、7月7日の夜に、天の川を渡って彦星と会うことを許しました。

平安時代、七夕の節句には、病除けのために小麦粉と米の粉を練って縄の形につくったお菓子、「索餅（さくべい）」を食べる風習がありました。索餅は中国から渡来したもので、和名「むぎなわ」といいます。7月7日に死んだ古代中国の帝の子が、1本足の鬼となって熱病をはやらせ、困った人びとが、その子が生前好物だった索餅を供えて祟りを鎮めたという故事にちなんだものです。現在では、お菓子から変わってそうめんを食べるようになっていきます。7月7日に食べるそうめんを「鬼の腸」といいます。

〈イラスト版子どもの伝統行事〉（著者名 谷田貝公昭 合同出版株式会社）2006年10月



放送資料

みなさん、こんにちは。これから「七夕献立」についてお話をします。

7月7日は七夕です。昔、天の川の東に織姫（織女星）がいました。織姫は天帝の娘で、機織りに精を出し、雲の錦で天の衣を織っていました。天帝は、天の川の西の彦星（牽牛星）と結婚させましたが、お嫁にいつてからの織姫は、機織りの仕事をまったくしなくなってしまうしました。腹を立てた天帝は、娘を天の川の東に連れて帰りました。そして、1年に1度だけ、7月7日の夜に、天の川を渡って彦星と会うことを許しました。これが、七夕伝説です。七夕の日は、そうめんを食べる風習があります。昔、7月7日に死んだ中国の天皇の子どもが、1本足の鬼となって熱病をはやらせました。困った人びとが、その子が生前好物だった索餅というお菓子を供えて祟りを鎮めたという昔話にちなんだものです。現在では、お菓子から変わってそうめんを食べるようになっていきます。給食でも、そうめんを入れたそうめん汁をおいしく味わいましょう。

会津 セタ(セタ汁)

7月



〈献立のねらい：セタについて知ろう〉

(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 (星形のり)	精白米	70	セタ汁	こいくちしょうゆ	3	ちらし寿司 ① にんじん、油揚げは千切り、きぬさやは斜め切りにする。しいたけはもどす。 ② 鶏肉、にんじん、しいたけ、油揚げ、きぬさを加え、調味料を入れて一煮立ちさせる。 ③ ごはんは、酢、塩、砂糖を合わせ寿司飯を作る。 ④ ③に②をかけ、最後に、ごまとのりをふりかける。
	穀物酢	8		三温糖	0.8	
	三温糖	4		乾そうめん	5	
	塩	0.3		にんじん	10	
	錦糸卵 (冷)	10		ほうれんそう (冷)	10	厚焼き卵 ① 加熱調理する。 きゅうりのツナ和え ① きゅうりは半月0.3cmに切る。 ② 材料を加熱、冷却し調味料で味を調える。
	にんじん	5		えのきだけ (冷)	7	
	乾しいたけスライス	0.5		木綿豆腐	20	
	鶏むね肉 (皮なし)	10		焼きふ	1	
	油揚げ	5		こいくちしょうゆ	3	セタ汁 ① にんじんは千切り・豆腐はサイの目切りにする。そうめんは堅めにゆでておく。 ② だし汁で材料を煮て、味を整え、最後に水で戻した麩を入れる。
	さやえんどう (冷)	4		かつお節	2	
	白いりごま	0.5		水	120	
	三温糖	1		オレンジ	30	
	こいくちしょうゆ	2	オレンジ			
	焼き海苔	2				
牛乳	牛乳	206				
厚焼き卵	厚焼き卵 (冷)	30				
きゅうりの ツナ和え	きゅうり	25				
	りよくとうもやし	25				
	まぐろフレーク	10				
	ごま油	0.3				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
セタ汁に入れるそうめんは、すぐに柔らかくなってしまいますので、堅めにゆでてから水でしっかりぬめりを取って、汁の中に入れると、汁もきれいに仕上がります。	エネルギー	651 kcal	ビタミンB ₂	0.57 mg
	たんぱく質	25.3 g	ビタミンC	29 mg
	脂質	19.8 g	食物繊維	5.2 g
	カルシウム	345 mg	食塩	2.8 g
	鉄	2.9 mg	マグネシウム	104 mg
	ビタミンA	274 μgRE	亜鉛	2.9 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

「七夕について」

七夕は古くは中国の「乞巧^{きっこうでん}奠」から来ている行事です。この「乞巧^{きっこうでん}奠」という言葉は、中国から星伝説と一緒に伝わった習慣で、初めて日本で行われたのは奈良時代の事です。「乞巧^{きっこう}」は巧みを乞う、「奠^{でん}」には祀る（神をあがめる）という意味があります。そんな意味から、奈良時代の孝謙天皇という女性の天皇が技巧や芸能の上達を願って、「乞巧^{きっこう}奠」を行ったといわれています。

そうして、この習慣は宮中に広まって糸や針の仕事を司るとされていた「織女星（織姫星）」が輝く「七夕」の夜に、宮中の女性達が御供え物をして、機織やお裁縫が上手くなる事を祈る女性の祭りとなりました。そして、それから暫くして「星伝説」の主役になった二人に因んで、男女の良縁を祈る意味も加わりました。そして「乞巧^{きっこう}奠」が「祭り」に変化して定着すると、平安時代には宴や相撲大会が開かれたり、室町時代になると「織女祭り」という名で宮中行事の一つになりました。

江戸時代頃になると、本来の「乞巧^{きっこう}奠」の作法は省略されて原型を留めなくなりましたが、御供え物や願い事の習慣は庶民の間にも広く浸透して現在まで残っています。

7
月

給食の時間における食に関する指導

テーマ「七夕について知ろう」

七夕にはそうめんを食べる習慣があります。

その始まりは、大昔の中国。7月7日に中国の王様の子供が亡くなってしまいました。その子どもは、後に一本足のオニになって、国に悪い病気を流行らせました。国の人たちは、その子どもが好きだった索餅（さくべい）という食べ物をお供えし、オニの怒りを静めたといわれています。

このような出来事から中国では、7月7日の七夕に索餅を食べる習慣が始まりました。

日本でも中国から七夕の行事が伝わってきた当初は、同じように索餅を食べていました。

日本ではこの索餅（さくべい）を索麺（そうめん）と呼んで食べていたため、今でも日本では七夕にそうめんを食べる風習が続いています。



放送資料

7月7日は「七夕」です。七夕は織り姫と彦星が年に1度だけ天の川で会える日といわれています。笹に願い事を書いた短冊を下げて飾る「七夕飾り」は、江戸時代に寺子屋（今の学校のような所）で学んでいた子どもたちが、習字が上達するようにと短冊に書いていたのが始まりといわれています。

また、きょうの献立には「七夕汁」があります。この七夕汁はそうめんが使われています。

そうめんは、昔の中国の風習が日本に伝わった物ですが、そうめんを食べると1年間病気にからず健康で過ごせるという言い伝えがあります。



〈献立のねらい：地元の歴史ある野馬追を、食を通して学び、伝統の継承につなげる〉（小学校）

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
貝柱ごはん	精白米	70	きゅうりの 昆布漬け	本みりん	1	貝柱ごはん ① 貝柱は戻し、ほぐしておく。 ② にんじんは千切り、油揚げは千切りにし油抜きする。 ③ 油で、にんじんを炒める。 ④ 貝柱、油揚げ、貝柱の戻し汁を加え煮る。 ⑤ 調味料、えだまめを加え煮る。 ⑥ 炊き上がったごはん、⑤を混ぜ合わせる。
	強化米	0.21		きゅうり	15	
	干し貝柱	2.5		だいこん	20	
	にんじん	5		食塩	0.2	
	油揚げ	5		塩昆布	0.3	
	むきえだまめ(冷)	4.5	すまし汁	きざみ庄内麩	2	
	三温糖	0.5		木綿豆腐	30	かつおの揚げ煮 ① しょうが、調味料を合わせて、火にかけたれを作る。 ② かつおにでん粉を付けて油で揚げる。 ③ ②のかつおに、①のたれをかける。
	本みりん	0.7		えのきたけ(冷)	15	
	清酒	0.5		にんじん	8	
	こいくちしょうゆ	3		根深ねぎ	8	
	食塩	0.08		糸みつば	2	
牛乳	米ぬか油	0.5		清酒	0.8	きゅうりの昆布漬け ① きゅうり、だいこんは、塩素で消毒し、すすぐ。 ② きゅうりは縦半分にし、斜め切りにする。だいこんはいちょう切りにし、塩を振り水気をきる。 ③ ②に塩昆布を加え、混ぜ合わせる。
	牛乳	206		食塩	0.3	
かつおの揚げ煮	かつお切身	40		うすくちしょうゆ	4	
	じゃがいもでん粉	4		だし昆布	1	すまし汁 ① 昆布、かつお節でだしをとる。 ② 豆腐はサイの目切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、みつばは1cm幅に切る。 ③ だし汁に、にんじんを加え煮る。 ④ えのきたけ、豆腐、麩、調味料、ねぎ、みつばを加えて煮る。
	米ぬか油(揚げ油)	5		かつお節	2	
	おろししょうが(冷)	0.5		水	120	
	こいくちしょうゆ	4	勝ち栗	笑い栗(冷)	12	
	三温糖	2				
	清酒	1				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
貝柱の戻し汁に、貝柱の旨味が出ているので、戻し汁で具材を煮ます。	エネルギー	629 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
	たんぱく質	30.2 g	ビタミンC	9 mg
	脂質	17.8 g	食物繊維	3.3 g
	カルシウム	315 mg	食塩	2.8 g
	鉄	2.8 mg	マグネシウム	107 mg
	ビタミンA	292 μgRE	亜鉛	3.0 mg
	ビタミンB ₁	0.78 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

7月

相馬野馬追は、国の重要無形文化財として一千有余年の歴史を誇り、史跡中村城跡での総大将の出陣式を皮切りに約500騎の騎馬武者が戦国時代絵巻を繰り広げます。

由来は、相馬氏の祖である平将門が原野に放してあった野馬を捕らえる軍事訓練と、捕らえた馬を神前に奉納したことです。

出陣式は、7月最終の土曜日の朝に行われます。出陣式は相馬中村神社・相馬太田神社・相馬小高神社の各妙見神社で行われ、総大将を擁する相馬中村神社では、出陣の儀式はとりわけ厳かに行われます。それぞれの神社に参拝し、祝杯をあげ、やがて出陣の準備が整うと大将が出陣を命じて、軍者の振旗を合図に螺役が高らかに螺を吹き、「いざ出陣」となります。

宵乗りは、7月最終の土曜日の午後に、馬場清めの儀式が相馬太田神社宮司によって行われ、螺役が全山に鳴り響くと、白鉢巻に野袴・陣羽織といういでたちで、いなく馬にまたがり始まります。騎馬武者達による古式馬具をつけて、一周千メートルの馬場を走る競馬は荒々しく、古式再現の熱気が伝わってきます。

小高神社野馬懸は、多くの馬の中から神のおぼし召しにかなう馬を捕らえて奉納するという神事です。昔の名残を留めている唯一の神事といわれ、古式にそったこの行事が、国の重要無形民俗文化財に指定される重要な要因となりました。騎馬武者が馬を小高神社境内に追い込むところから行事が始まります。馬を素手で捕らえるのは、御小人^{おこびと}とよばれる数十人の若者たちです。御小人は、小高神社神官のお祓いを受け、白鉢巻・白装束といういでたちで荒れ狂う馬の群れに飛び込み、屈強そうな馬に御神水に浸した「駒とり竿」で印をつけ、この馬を御小人総がかりで捕らえます。こうして第一番に捕らえた馬は、神馬として妙見社に奉納されます。〈相馬野馬追開催日は、7月下旬「土、日、月」となっています。〉

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉



相馬中村神社への礼螺^{れいらい}



南相馬市原町区宵乗り



小高神社野馬懸

給食の時間における食に関する指導 テーマ「相馬野馬追の酒の肴について知ろう」

相馬野馬追の時に食べられている酒の肴についてお話しします。

7月最終金曜日午後に相馬中村神社の安全祈願祭が終わると、社務所前でお神酒を酌み交わし武勲を誓い合います。この時の酒の肴は、「勝ち栗、豆腐に生姜をのせ醤油をかけたもの、きゅうり漬け」です。

7月最終土曜日の朝、総大将は家のしきたりにならい甲冑を着装し三献の儀でお神酒をいただきます。この時の酒の肴は、「打ちあわび、勝ち栗、昆布」で「打ち勝って喜ぶ」の縁起を担いだものです。

7月最終土曜日の夜ご馳走は、「豆腐、勝ち栗、かつお(勝つ魚)料理、昆布料理、赤飯など」どれもめでたい品が並びます。

〈「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

今日は、「いざ、出陣給食」です。

今年は、23日、24日、25日の3日間が相馬野馬追です。国指定重要無形民俗文化財に指定されています。

当日の朝、総大将は家のしきたりにならい三献の儀でお神酒をいただきます。この時の酒の肴は、「打ちあわび、勝ち栗、昆布」で「打ち勝って喜ぶ」の縁起を担いだものです。

また、23日の夜のご馳走は、「豆腐、勝ち栗、かつお(勝つ魚)料理、昆布料理、赤飯」など、めでたい料理が並びます。

今日の給食は、「いざ、出陣給食」ということで、あわびの代わりにホタテ貝をいれたごはん、勝ち栗、塩昆布入りのきゅうり漬け、豆腐を入れたすまし汁、かつおの揚げ煮です。

いよいよ、今週末に相馬野馬追が始まります。野馬追に直接参加したり、行列や神旗争奪戦を観覧して、相馬の伝統ある野馬追を盛り上げていきましょう。

中通り きゅうり天王祭 (キューカンバーカレー)



7月

てんのうさい
 〈献立のねらい：きゅうり天王祭ときゅうりについて知ろう〉 (小学校)

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
ご飯	精白米	70	A	こいくちしょうゆ	3	キューカンバーカレー ① ジャがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは厚めにスライス、きゅうりは縦半分に斜め切りにする。 ② 油でにんにく、豚肉を炒め、たまねぎ、にんじんの順に炒め、ジャがいもを加え、少しやわらかくなるまで煮る。 ③ きゅうり、カレールウとりんごピューレ、チャツネを入れて煮込み、グリーンピースを加えて仕上げる。
	強化米	0.21		本みりん	1	
牛乳	牛乳	206		米酢	0.5	
キューカンバーカレー	豚もも肉	20		米ぬか油	1	
	にんじん	15	福神漬け	福神漬け	10	ピーマンのおかかサラダ ① Aを合わせドレッシングを作る。 ② ピーマン、にんじんは千切りにする。 ③ ②ともやし、コーンをそれぞれゆでて冷却する。 ④ ③をかつお削り節とドレッシングで和える。
	たまねぎ	35				
	ジャがいも	35				
	きゅうり	15				
	グリーンピース (冷)	5				
	おろしにんにく	0.6				
	カレールウ	18				
	りんごピューレ	2				
	チャツネ	1				
	米ぬか油	1				
	水	60				
ピーマンのおかかサラダ	ピーマン	6				
	りょくとうもやし	40				
	にんじん	3				
	ホールコーン (缶)	5				
	かつお削り節	0.5				

献立のポイント		一人当たりの栄養量			
須賀川市では、7月14日に夏を彩るきゅうり天王祭というお祭りがあります。特産品のきゅうりを2本供え、お護符がわりに別のきゅうり1本を持ち帰り、それを食べると1年間病気にかからないといわれています。 給食では、この日に合わせきゅうりを用いた給食を出すのが定番です。きゅうりは、歯ごたえを残すためにさっと煮込むのがコツです。		エネルギー	612 kcal	ビタミンB ₂	0.34 mg
		たんぱく質	20.9 g	ビタミンC	14 mg
		脂質	16.9 g	食物繊維	4.3 g
		カルシウム	270 mg	食塩	2.8 g
		鉄	1.5 mg	マグネシウム	57 mg
		ビタミンA	180 μgRE	亜鉛	1.8 mg
		ビタミンB ₁	0.50 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

須賀川で一番大きい夏祭りの“きうり天王祭”は、毎年7月14日の夜に、南町地内に設けられる仮殿で、宵祭りが賑やかに行われます。

昔、悪い病気が流行したとき、人々は旭ヶ岡にある今の岩瀬神社（明治のはじめに、牛頭天王から岩瀬神社と改称された）に祀られてある”牛頭天王”のたたきだとして、この地方でとれるきゅうりを供えて祈ったところ、病気が治ったといわれてきました。そこで、二本供えてお詣りした後、お護符（お守り札）がわりに一本を受けて、それを食べると、その年は無病息災・家内安全などのご利益があるという、伝統的なお祭りが今でも残っています。近頃は交通安全も仲間入りし、農作物の豊作もあわせてお願いするようになりました。この日供えられるきゅうりは6,000本にもなるといわれます。

白河風土記にも、次のように書かれています。

「牛頭天王社朝日稲荷ノ社地中ニアリ隔年に6月14日より15日迄当町ノ黒門（町ノ南木戸ノコト）ノ側へ仮殿ヲ建テ神輿ヲ渡ス其初メノ年曆ハ不詳………」

今は、毎年新暦の7月14日に行われており、仮殿を造って、今の場所でお祭りをするようになったのは、約200年以上前の宝暦年間（1750年代）であるともいわれています。

なお、きうり天王のご神体は、木彫りの30センチほどの大きさで、昔2丁目と3丁目の間にあった畑の中から掘り出したものだという話もあります。



7月

給食の時間における食に関する指導 テーマ「きうり天王祭ときゅうりについて知ろう」

指導の進め方

- ① 須賀川市に“きうり天王祭”というお祭りがあることを知らせる。
- ② きゅうりの出荷量は須賀川が県内で1位であることを知らせる。
- ③ きゅうりの栄養・効用について説明する。
（水分が多く、体を冷やす）
- ④ カレーに入っているきゅうりを味わいながら食べるように促す。

掲示資料 冬春きゅうりの県内市町村別出荷ランキング

- | | |
|-----|------|
| 第1位 | 須賀川市 |
| 第2位 | 伊達市 |
| 第3位 | 桑折町 |
| 第4位 | 国見町 |
| 第5位 | 鏡石町 |



〔平成25年度農林水産省野菜生産出荷統計〕

放送資料

きゅうりは、一年中食べることができますが、水分がほとんどでこれから暑くなる季節にふさわしい、みずみずしい野菜です。栄養としては、ビタミンCがふくまれています。およそ1,000年前に中国から伝わってきました。

福島県ではたくさん作られていて、特に須賀川市は出荷量が県内で1位です。

今日は、須賀川市のきうり天王祭というきゅうりのお祭りがありますので、須賀川市内の給食ではおなじみのキューカンバーカレーを出しました。きゅうりの食感を味わって食べてくださいね。

会津 土用の丑の日(うなぎごはん)

7月



〈献立のねらい：土用の丑の日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
うなぎごはん	精白米	60	キャベツときゅうりの浅漬け	白いりごま	0.8	うなぎごはん ① 油揚げは油抜きし1cm角切り、たけのこは小さい短冊切り、人参は千切りにする。刻み鰻のかば焼きは解凍しておく。 ② 油揚げ、たけのこ、人参を生姜、調味料で軽く煮て、鰻蒲焼きを調味液ごと加え加熱する。 ③ むき枝豆は、別にゆでておく。 ④ ごはんに②を混ぜ合わせ、③をのせる。
	強化米	0.18		キャベツ	25	
	うなぎ蒲焼き刻み(冷)	15		きゅうり	20	
	油揚げ	3		食塩	0.45	
	たけのこ水煮	4	みそ汁	木綿豆腐	25	ツナじゃが ① じゃが芋を角切りにし、油で炒め、その他の材料も加え、汁気を残さないよう煮る。 キャベツときゅうりの浅漬け ① キャベツは2cm角、きゅうりは厚めの小口切りにし、ゆでる。浅漬けらしい歯ごたえを残すため、加熱しすぎず、素早く冷却する。 ② 塩で和える。 みそ汁 ① だいこんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。 ② だし汁に切った具を加え煮て、調味する。
	にんじん	4		乾燥わかめ	0.5	
	おろししょうが	0.5		だいこん	20	
	こいくちしょうゆ	3		根深ねぎ	5	
	本みりん	2		淡色辛みそ	9	
	むきえだまめ(冷)	4		かつお節	2	
				水	120	
牛乳	牛乳	206				
ツナじゃが	まぐろ油漬け	14				
	じゃがいも	40				
	大豆水煮	8				
	ホールコーン(缶)	8				
	おろししょうが	0.4				
	米ぬか油	0.5				
	こいくちしょうゆ	2.5				
	本みりん	1				
	三温糖	1				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
土用の丑の日にちなみ、「う」のつく食べ物、うなぎ、きゅうり(うり)と、旬の食材であるとうもろこし、枝豆を使用します。 地場産物のきゅうり、じゃがいも、大根も入っています。	エネルギー	624 kcal	ビタミンB ₂	0.55 mg
	たんぱく質	25.9 g	ビタミンC	34 mg
	脂質	19.8 g	食物繊維	4.1 g
	カルシウム	352 mg	食塩	3.1 g
	鉄	2.7 mg	マグネシウム	96 mg
	ビタミンA	380 μgRE	亜鉛	3.2 mg
	ビタミンB ₁	0.66 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等



高級食材となっているうなぎは、食べたことのない児童も多く、校内では、前日からの話題になっているほど、楽しみにしていました。

うなぎの苦手な児童の中には、不安がっている人もいましたが、生姜やあまい蒲焼きのタレがよく効いていて、食べやすかったと好評でした。

1年生では、入学後、初めてごはんの残しが無かったという学級もあり喜ばれました。

7
月

給食の時間における食に関する指導

テーマ「“おひつ”について知ろう」

うなぎの蒲焼きを白いご飯に混ぜた料理を「ひつまぶし」と言い、愛知県名古屋の名物としても知られています。（「ひつまぶし」は、名古屋のお店が商標登録しています。）

炊きあがったご飯を入れておく容器「おひつ」があります。ひつまぶしは、おひつでご飯にまぶすことからこの名がついたと言われています。

今は、ご飯を炊飯器で保存したり、ラップに包んで冷凍保存したりするため、あまり使われなくなりましたが、昔は、釜や鍋で炊いたご飯をおひつに入れておきました。

木製のおひつは、ごはんの水分を適度に吸い取り、べとつかず、ふっくらしたごはんを保つことができました。日本人の主食であるご飯をおいしく食べるため、おひつは不可欠な道具だったのです。

放 送 資 料

昔から本格的に夏になる時期の夏の土用の丑の日には、夏ばてをしないで元気に夏を過ごせるよう、力のつくもの、うなぎ、うり、うどん、梅干しなど、「う」のつくものを食べる習慣があります。

その中でも一番有名なのが、不飽和脂肪酸といって体に良いと言われている脂質や、感染症の予防や目、皮膚、粘膜を守る働きのあるビタミンAを含む栄養たっぷりのうなぎです。

そこで今日は、うなぎごはんを献立に取り入れました。愛知県産のうなぎを食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

この夏の土用の丑の日は、■月■日です。

会津 祇園祭り (ふきの油炒め・つゆ煮しめ)

7月



〈 献立のねらい：祭り料理を味わう 〉

(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	35	きゅうりの 昆布入り漬物	きゅうり	35	にしんの照り煮 ① 調味料でじっくり煮ていく。 ふきの油炒め ① ふきはよく水にさらす。油揚げは油抜きをして短冊切りにする。 ② 油で①を炒め、水と調味料を加えて煮含める。 きゅうりの昆布入り漬物 ① きゅうりは厚めの小口切りにし、軽くボイルしてから切る。 ② 塩をまぶし、塩昆布で和える。 つゆ煮しめ ① だいこん、さといも、にんじんは半月切りにする。竹輪は輪切りにする。細竹は斜め切り、きくらげ、しいたけは戻して千切りする。つと豆腐は、2cmくらいの角切りにする。さやえんどうは下ゆでし斜めに切る。 ② かつお節でだしを取り、煮えにくい物から煮ていく。 ③ つと豆腐、調味料を加え、最後にさやえんどうを散らす。
	もち米	35		食塩	0.02	
	ゆであずき	4		塩昆布	0.3	
	黒いりごま	1.7	つゆ煮しめ	だいこん	30	
	食塩	0.05		さといも (冷)	20	
牛乳	牛乳	206		にんじん	10	
にしんの 照り煮	身欠きにしん	30		乾しいたけ	0.5	
	本みりん	1		細竹水煮	2	
	清酒	0.5		乾きくらげ	0.3	
	こいくちしょうゆ	1.2		焼き竹輪	10	
ふきの油炒め	ふき水煮	20		かつお節	1	
	油揚げ	10		つと豆腐	20	
	米ぬか油	2		水	100	
	本みりん	0.8		こいくちしょうゆ	2	
	清酒	1		塩	0.5	
	きび砂糖	0.5		清酒	1	
	こいくちしょうゆ	3		本みりん	1.5	
	一味唐辛子	0.05		さやえんどう	2	
	水	2				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
赤飯は、米の1.1倍の水を加え炊飯器で炊きます。ゆで小豆の汁を使う場合は、水分を調整します。 にしんの照り煮は、冷凍の市販品で代用できます。1パック10切りで冷凍真空 (40g・50g) のものを、袋ごと加熱調理をします。	エネルギー	596 kcal	ビタミンB ₂	0.46 mg
	たんぱく質	22.5 g	ビタミンC	13 mg
	脂質	19.4 g	食物繊維	3.1 g
	カルシウム	458 g	食塩	2.37 g
	鉄	2.3 mg	マグネシウム	95 mg
	ビタミンA	245 μgRE	亜鉛	3.0 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

会津田島祇園祭は、鎌倉時代の1185年頃、時の領主長沼宗政氏の祇園信仰により、この地に祇園の神をまつり、旧来よりの祭りと共に行われたことが起源とされています。

お党屋と呼ばれる当番が神事を執り行っています。「直会」とは、調理した食べ物を神に供え、一同も神の力のついたものをいただいて各自の生命の充実を図ると言う意味があり、神と人との共食を大切に考える祭りです。祭りの献立にふきを多く使用することから、俗に「富貴祭＝ふきまつり」とも呼ばれています。

〈行事と献立〉

正月15日「お党屋千度」^{とうやせんど} 一年の祭礼無事、組中安全を祈ります。

直会の献立……煮しめ、田作り、ごぼう、豆、数の子など

7月上旬 しめ縄張り、旗立てなど *この日から肉・卵を慎む風習があります。

直会の献立……煮しめ（新じゃがいも、凍み豆腐、にしんなど）、夏菜のおひたしなど

中旬 お党屋献立のふきやアカザの葉、山椒、^{たて}蓼など料理の材料の準備をします。

宵祭り・本祭り

直会の献立……赤飯、つゆ煮しめ（ふき・にしん・凍み豆腐）、アカザのほろ和え、ふきのみそ汁、鯖、にしん漬け、きゅうりのつけものなど

*つゆ煮しめは、平碗に盛りつけます。

*ふきをたくさん使った料理（炒め物や汁もの）が振る舞われることから、「ふき祭り」ともいわれています。

*きゅうりの漬け物は、神社の紋に似ていることから、食べない家庭もあります。



〈写真：南会津町ホームページ〉

〈「田島祇園祭のおとうや行事」（南会津町教育委員会）平成28年2月29日〉

給食の時間における食に関する指導 テーマ「お祭り料理からごちそうさまの意味を知ろう」

お祭りの食事には、その地域の食材や特徴のある料理が振る舞われます。

田島祇園祭りは7月の下旬に執り行われるため、7月の初めからふき・蓼・アカザの葉を収穫し、身欠きにしんを山椒で漬けるなどの祭り準備を始めます。このように手間暇をかけて「ごちそう」が作られます。普段使う「ごちそうさま」には、走り回って準備していただいたことに対して、感謝の気持ちが込められています。

放送資料

南会津町田島地区の祇園祭り献立です。つと豆腐が入ったつゆ煮しめやふきを使った料理が特徴です。

つと豆腐は、普通の豆腐を細長く切り、わらで包んで塩を入れたお湯で煮るとできあがります。「つと」の意味は、「わらなどを束ねて、その中に食品を包んだもの」を意味します。普通の豆腐より日持ちもよく、味が染みこみやすいため、煮しめに使われます。

にしんの料理もごちそうでした。にしんの料理は、山椒で漬けたものが本来の祭り料理です。