浜通り　じゃんがら（いんげんのごまよごし）

8月

〈 献立のねらい：いわきの伝統行事と伝統食を知ろう 〉　（小学校）

献立名	材　料　名	分量(g)	献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	70		煮干し粉	1
牛乳	牛乳	206		かつお節	1
鰹の竜田揚げ	かつお切身	50		水	140
	しょうが	0.13			
	こいくちしょうゆ	1.3			
	本みりん	0.3			
	じゃがいもでん粉	3.8			
	米ぬか油（揚げ油）	3			
いんげんのごまよごし	さやいんげん	25			
	にんじん	7.5			
	上白糖	2			
	こいくちしょうゆ	2			
	黒すりごま	3			
	黒ねりごま	0.4			
	水	1.5			
なす汁	なす	12			
	じゃがいも	30			
	たまねぎ	30			
	油揚げ	3			
	赤色辛みそ	10.5			

作　り　方

鰹の竜田揚げ

① 鰹に下味をつけてでん粉をまぶし、油で揚げる。

いんげんのごまよごし

① さやいんげんは３㎝の長さに切り、にんじんは千切りにする。

② さやいんげんとにんじんはそれぞれ下ゆでして冷ます。

③ 釜にしょうゆ、さとう、水、黒すりごまとねりごまを入れ、さやいんげんとにんじんを和える。

なす汁

① 煮干し粉とかつお節でだしをとる。

② なすは半月または１／４、じゃがいもはサイの目切り、たまねぎは薄切り、油揚げは短冊切りにして油抜きをする。

③ だし汁にじゃがいも、たまねぎ、なす、油揚げの順に入れ、最後にみそを加える。

献立のポイント

じゃんがら念仏踊りは新盆供養のための行事なので、喪の意味合いを込めて、いんげんのごまよごしには黒ごまを使用します。さやいんげんは食感を残すようにゆでます。

見た目が黒く、初めて見る児童は食べずらいかもしれませんので、最初は量を調整すると良いと思います。

一人当たりの栄養量

エネルギー	603 kcal	ビタミンB₂	0.36 mg
たんぱく質	29.6 g	ビタミンC	8 mg
脂質	15.3 g	食物繊維	3.3 g
カルシウム	338 mg	食塩	2.2 g
鉄	3.1 mg	マグネシウム	102 mg
ビタミンA	178 μgRE	亜鉛	3.0 mg
ビタミンB₁	0.38 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域リポート写真等

じゃんがら念仏踊り

「じゃんがら念仏踊り」は、いわき市を代表する無形民俗文化財です。江戸時代に始まったといわれる踊り念仏のひとつで、地元の青年会等がその年に新盆を迎える家々を廻り、太鼓と鉦（しょう）を打ち鳴らしながら踊りを披露し、供養のために奉納されます。

このじゃんがら念仏踊りの歌詞には、次のような一節があります。

「盆では米の飯、お付けでは茄子汁、十六ささげのよごしはどうだい」

このように、いわき市のお盆には、なすや十六ささげなどの旬の農作物が欠かせません。

十六ささげはいわき市で昔から作られている農作物ですが、現在ではあまり作られなくなっている伝統野菜です。江戸時代には当たり前に食されていましたが、昭和40年代前半には、さやいんげんの作付増加にともない、栽培者も減少していきました。農家では、昭和時代初期までは、当然のように畑の一角や庭先で自家採種していた作物ですが、現在では盆飾り用として、その時季のみ各地で販売されるだけで、栽培者は数少なくなってきています。現在は十六ささげの代わりにさやいんげんを使用することが多いです。

また、お盆にはなすと合わせて「じゅうねんよごし」でいただき、夏の収穫を感謝するという風習が現在でもいわき市内各地で残されています。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」（平出美穂子）2001年12月〉

なすと十六ささげのじゅうねんよごし

給食の時間における食に関する指導　テーマ「じゃんがら念仏踊りについて知ろう」

今日はいわきの伝統芸能の「じゃんがら念仏踊り」の歌詞にちなんだ給食です。

じゃんがら念仏踊りを見たことがある人や知っている人はいますか？これは、その年に新盆を迎える家々を廻り、太鼓や鉦（しょう）を鳴らしながら踊り、亡くなった人を供養する行事です。江戸時代から続いているといわれています。

じゃんがら念仏踊りの歌詞には、「白いご飯」と「なす汁」と「十六ささげのごまよごし（ごま和え）」が登場します。昔は、どれもごちそうだったため、お盆になるとお供えして、食べました。

（写真を見せながら）十六ささげとは、いわきで昔から作られている伝統野菜です。さやがとても長くて、放っておくと１mにもなる野菜です。本当はこの十六ささげでごまよごしを作りたかったのですが、今はあまり作られていない野菜なので、今日は代わりにさやいんげんを使いました。

さやいんげんも夏が旬の野菜です。今日のさやいんげんは、三和町の農家の方が作ってくださり、給食センターに持ってきてくれました。

今日は、地元いわき市の伝統行事じゃんがら念仏踊りを思い出しながら、郷土の味を味わいましょう。

〈「食育早わかり図鑑」（群羊社）2015年６月〉

放　送　資　料

今日はいわきの伝統芸能である「じゃんがら念仏踊り」の歌詞にちなんだ給食です。

じゃんがら念仏踊りは、その年に亡くなった方を迎えるために、お盆に各家をまわり念仏を唱えながら踊る行事です。その歌詞がこちらです。「盆では米の飯、お付けではなす汁、十六ささげのよごしはどうだい（お盆には白い飯、なす汁、十六ささげのよごしはどうだい）」昔は、白いごはんもなすもごちそうでした。

また、十六ささげとは、放っておくと１mの長さにまでなる野菜です。いわき市で昔から作られている野菜ですが、今ではあまり作られなくなっています。今日は十六ささげの代わりにさやいんげんを使ってごまよごしにしました。このさやいんげんは、三和町の農家の方が作ってセンターに持ってきてくれました。

いわきの伝統行事じゃんがら念仏踊りを思い出しながら、郷土の味を味わいましょう。

中通り　野菜の日（夏野菜カレー）

8月

〈 献立のねらい：夏野菜について知ろう 〉　（小学校）

献立名	材　料　名	分量(g)	献立名	材　料　名	分量(g)
麦ごはん	精白米	70	巨峰	巨峰	20
	米粒麦	7			
夏野菜のカレー	豚もも肉（脂身なし）	30			
	たまねぎ	50			
	にんにく	0.4			
	しょうが	0.4			
	にんじん	18			
	ピーマン	5			
	西洋かぼちゃ	20			
	なす	7			
	米ぬか油	0.6			
	カレールウ	23			
牛乳	牛乳	206			
海藻とゆで野菜のサラダ	海藻ミックス	0.8			
	キャベツ	35			
	むきえだまめ（冷）	8			
	ごま油	0.6			
	こいくちしょうゆ	2.4			
	上白糖	0.4			
	米酢	1.4			

作　り　方

夏野菜のカレー

① たまねぎはくし型、にんにく、しょうがはみじん切り、にんじんは小さめ乱切り、ピーマンは短冊切り、かぼちゃは一口大、なすは小さめ乱切りにして水にさらす。
② 豚肉をにんにくとしょうがと一緒に炒める。
③ にんじん、玉ねぎを入れて、かぼちゃ、なす、ピーマンを入れ、カレールウを入れて煮込む。

海藻とゆで野菜のサラダ

① 海藻ミックスは、熱湯で戻し冷却する。
② キャベツは短冊切りにしてゆでて冷却する。
③ 枝豆もゆでて冷却する。
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。

献立のポイント

夏野菜を使ったカレーです。かぼちゃは、煮くずれしやすいので後から入れるのがポイントです。

一人当たりの栄養量

エネルギー	690 kcal	ビタミンB2	0.50 mg
たんぱく質	23.1 g	ビタミンC	36 mg
脂質	21.4 g	食物繊維	5.4 g
カルシウム	310 mg	食塩	3.5 g
鉄	2.4 mg	マグネシウム	69 mg
ビタミンA	308 μgRE	亜鉛	1.9 mg
ビタミンB1	0.78 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域リポート写真等

1983年に、全国青果物商業協同組合連合会をはじめ、９団体の関係組合がもっと野菜について認識してもらいたいと「や（８）さ（３）い（１）」の語呂合わせから８月31日を「野菜の日」と定めました。

野菜は、給食に毎日必ず出るものですが、野菜が苦手という子どもたちも少なくありません。まして、８月31日は、夏休みが終わってすぐの残暑が厳しい時期ということもあり、食もなかなか進みません。

そこで、体の調子を整える意味で、夏の日差しをたっぷり浴びた夏野菜を使用したカレーを給食として出します。

野菜の中で苦手なものベスト３に入るなすやピーマンもカレーにすることで食べることができるため、子どもたちの自信にもつながります。同時に野菜のはたらきについて栄養指導することで、野菜について理解が深められます。

8月

給食の時間における食に関する指導　テーマ「野菜のはたらきについて知ろう」

１　かぜをひきにくくする

色の濃い野菜には、かぜのウィルスが体の中にはいってくるのを防ぐ働きがあります。

２　おなかの調子をよくする

野菜の中には、食物繊維が含まれていて体の中のいらないものをうんちとして出しやすくしてくれます。

放　送　資　料

今日は、「野菜の働き」についてのお話です。

野菜は苦手という人が多くいますが、野菜を食べると体の中でいろいろな働きをしてくれます。たとえば、目の働きをよくしたり、かぜなどの菌から体を守ってくれたり、体の中からいらないものを外に出してくれたりします。

その野菜を「きらいだから」といって食べないとどうなるでしょうか。体を守る役目をしてくれるものがいないわけですから、体の調子が悪くなってしまうかもしれません。

しっかりと体を守るためにも、野菜を食べましょう。

すききらいしないで食べて、自分の体を守りましょう。

会津　お盆料理（まんじゅうの天ぷら・南蛮ぜい）

8月

〈 献立のねらい：郷土料理の「まんじゅうの天ぷら」「南蛮ぜい」を味わおう 〉　（小学校）

献立名	材　料　名	分量(g)
ごはん	精白米	72
	強化米	0.22
牛乳	牛乳	206
まんじゅうとにしんの天ぷら	茶まんじゅう	25
	ソフト身欠きにしん	20
	薄力粉	5
	水	5
	米ぬか油（揚げ油）	4
	こいくちしょうゆ	3
	清酒	0.5
	本みりん	0.5
南蛮ぜい	きゅうり	15
	なす	15
	根深ねぎ	3
	みょうが	2
	青じそ	0.2
	青唐辛子	0.1
	食塩	0.1
	こいくちしょうゆ	1.5
もずく汁	塩抜きもずく（冷）	8
	じゃがいも	30
	木綿豆腐	15
	根深ねぎ	10
	かつお節	2
	淡色辛みそ	8
	水	100
あさりの佃煮	あさりのむき身（冷）	10
	清酒	2
	きび砂糖	5
	こいくちしょうゆ	2.4
	白いりごま	1.5

作　り　方

まんじゅうとにしんの天ぷら

① 小麦粉に水を加え衣を作る。
② 茶まんじゅう、身欠きにしんにそれぞれ①の衣を付け、油で揚げる。
③ しょうゆ、清酒、本みりんを一煮立ちさせ、天つゆを作る。

南蛮ぜい

① きゅうり、なすは細かいサイの目に切り、ゆでて冷やす。
② みょうが、青じそ、ねぎ、青唐辛子はみじん切りにする。
③ ①②を塩、しょうゆで和える。

もずく汁

① じゃがいもはいちょう切り、豆腐はサイの目切り、根深ねぎは小口切りにする。
② かつお節でだしをとり、煮えにくい物から煮ていき調味する。

あさりの佃煮

① 調味料であさりを煮て、水分がなくなるまで煮詰め、ごまをふる。

献立のポイント

給食では食べやすいように「ソフト身欠きにしん」を使用し、茶まんじゅうも小さめに作ってもらいます。
もずくは塩抜きの冷凍を使用します。冷蔵庫で解凍するか、流水解凍します。

一人当たりの栄養量

エネルギー	680 kcal	ビタミンB2	0.45 mg
たんぱく質	24.3 g	ビタミンC	17 mg
脂質	18.4 g	食物繊維	3.2 g
カルシウム	308 mg	食塩	2.58 g
鉄	6.1 mg	マグネシウム	90 mg
ビタミンA	99 μgRE	亜鉛	3.2 mg
ビタミンB1	0.77 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域リポート写真等

お盆には、精進料理をお仏壇に供え、私たちも同じものをいただきます。精進料理とは、「殺生をしてはならない」という仏教のしきたりに従い、野菜料理を中心につくられます。「まんじゅうの天ぷら」は、お彼岸やお盆などに欠かせない料理です。今は家庭料理として作られることが多くなりました。また、身欠きにしんは、海の遠い会津ならではの食材です。乾燥したにしんを米のとぎ汁で戻し、いろいろな料理に使ってきました。天ぷらにするのも、ハレのご馳走の一つです。

中学１年生　家庭科の郷土料理実習で（まんじゅうの天ぷらとざくざく）を実施した。

給食の時間における食に関する指導　テーマ「夏に味わう郷土料理について知ろう」

「南蛮ぜい」は、旬の野菜であるきゅうり、なす、長ねぎ、みょうが、青しそ、青とうがらしを使ったさっぱりとした和え物です。味付けは塩と醤油で少し辛味があり、夏ばてをして食欲が落ちていてもおいしく食べられます。切り方は、家庭ごとや地区ごとに異なります。給食では野菜をさっと加熱しますが、本来は生の野菜を塩で揉んで作ります。

お盆には、なすやきゅうりに割り箸を刺して馬を作り、お供えする風習もあります。それは、早く家に帰るように「きゅうり」を、ゆっくりお墓に戻って欲しいと「なす」を使うそうです。

「まんじゅうの天ぷら」は、彼岸やお盆に供えたまんじゅうを揚げて作ります。供え物を無駄にしないで、仏様からいただいて食べる風習です。食べ物を大切にする気持ちと、揚げることでよりおいしく食べる知恵を昔の人は持っていたのです。

放　送　資　料

まんじゅうの天ぷらは、本来はお供えして少し硬くなったまんじゅうを揚げます。それは、固くなったまんじゅうをおいしく食べるための知恵と、食べものを大切にする気持ちが込められているからです。

南蛮ぜいは、夏野菜のなす、きゅうり、みょうが、青じそ、青唐辛子を使った南会津地方の郷土料です。