

浜通り お月見 (さつまいも入りみたらし団子と梨)



〈 献立のねらい：秋の恵みを味わいながら、お月見をしよう 〉

(小学校)

9月

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
きのこうどん	ソフトめん	80	梨	水	8	きのこうどん ① たまねぎはうす切り、にんじんは千切り、なるとは輪切りにする。油揚げは太千切りにして、油抜きをする。 ② しいたけは戻して薄切りに、えのきたけは根を落として半分に切り、なめこは洗う。 ③ かつお節と昆布でだしを取り、だしでとり肉を煮る。たまねぎ、にんじん、油揚げを加え、きのこ、なると、しょうゆを加えて煮る。
	たまねぎ	10		日本なし	50	
	にんじん	5				
	なると	8				
	油揚げ	3				
	乾しいたけ	0.8				
	えのきたけ	5				
	なめこ	10				
	鶏むね肉(皮なし)	8				
	こいくちしょうゆ	13				
	かつお節	2				
	だし昆布	1				
	水	160				
牛乳	牛乳	206				
さつまいも入りみたらし団子	さつまいも	15			さつまいも入りみたらし団子 ① さつまいもはいちょう切りにしてゆでる。 ② 白玉もちをゆでる。 ③ 釜に調味料を入れて煮溶かし、水で溶いたでん粉でとろみをつける。ゆでたさつまいもと白玉もちを加える。	
	白玉もち(冷)	15				
	こいくちしょうゆ	4				
	上白糖	6.4				
	水あめ	4				
じゃがいもでん粉	0.8					
						梨 ① 皮をむいて1/4に切り、芯をとる。

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
さつまいもは煮崩れないように、固めにゆでます。白玉もちは、お湯から引き上げるともち同士がくっつくので、ゆで上げたらすぐに釜で調味料と混ぜます。 いわき市で生産している梨は、主に「幸水」「豊水」という品種です。学校給食では、8月下旬から9月中旬に献立に取り入れています。	エネルギー	605 kcal	ビタミンB ₂	0.63 mg
	たんぱく質	24.4 g	ビタミンC	8 mg
	脂質	10.6 g	食物繊維	4.7 g
	カルシウム	278 mg	食塩	3.1 g
	鉄	1.9 mg	マグネシウム	81 mg
	ビタミンA	202 μgRE	亜鉛	2.2 mg
	ビタミンB ₁	0.74 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

旧暦8月15日の夜を十五夜と呼び、この日の月は「中秋の名月」と言われています。旧暦では7月・8月・9月が秋の季節だったため、その真ん中である8月を中秋と呼び、この中秋の満月が一年のうちで最も美しいとされてきました。

中国では唐の時代から、この中秋の名月を鑑賞するようになりました。日本には平安時代に伝わり、月を見ながら和歌をつくる歌会が行われました。室町時代になると庶民にも広がり、江戸時代になってからはいっそう盛んになりました。十五夜に欠かせない月見団子は、この頃からのものです。

欠けたところのない満月は、豊かな農作物の象徴でもありました。お月見は、五穀豊穡を祝う秋の収穫祭の意味もあります。収穫したばかりの枝豆や里芋を飾ることから「豆名月」「芋名月」などともよばれ、稲穂を表す「すすき」と一緒にさつま芋や栗、果物や新米などを飾り、秋の実りに感謝します。

いわきでは中秋の名月に子どもたちが、家々の縁側に飾られた月見団子や秋の収穫物、お菓子を盗ってまわる「お月見どろぼう」の風習があります。この夜だけはお飾りした供物を盗んでもよいとされ、子どもたちは「お月見様だぞ、ドスになれドスになれ」と言って、団子やお菓子を盗んで逃げていきます。もし見つかっても、大人もこの日の夜だけは知らないふりをしています。

市内では遠野町の満月祭、湯本町の観月祭など、それぞれの地域でお月見を楽しむイベントが開かれ、お月見の風習を現代風にアレンジして楽しまれています。

〈「浜通りの年中行事と食べ物」(平出美穂子) 2001年12月〉



お月見どろぼう

給食の時間における食に関する指導 テーマ「十五夜のお月見について知ろう」

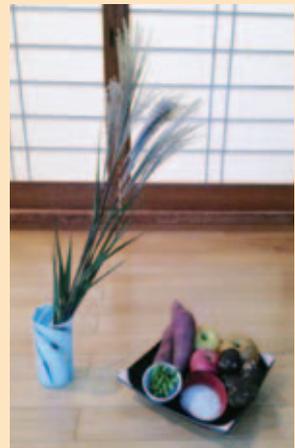
昔の暦で8月15日の満月は、中秋の名月と呼ばれ1年で一番美しいと言われてきました。この中秋の名月を鑑賞するのがお月見です。お月さまに見立てた月見団子と一緒に、すすきや萩の花、季節の農作物を飾り、秋の恵みに感謝する日です。収穫した豆や芋類を飾るので「豆名月」「芋名月」と呼ばれます。

いわきでは十五夜の夜に、子どもたちが家々の縁側に飾られたお月見団子や秋の収穫物を盗ってまわる「お月見どろぼう」の風習があります。この夜だけはお飾りした供物を盗んでもよいとされています。遠野町の満月祭、湯本町の観月祭など、それぞれの地域でお月見の風習を現代風にアレンジしたイベントが楽しまれていますね。

家でお月様が見えるところにすすきやお供え物を飾ったり、これらのイベントに参加したりして、十五夜を楽しみましょう。



すすき=稲穂に見立てて、飾りようになった



供物=秋の実りへの感謝

放送資料

今年の■月■日は十五夜です。この日の月は「中秋の名月」と呼ばれ、1年で一番美しいと言われます。月が見える場所、縁側などに、すすきと一緒にお月様に見立てた月見団子を飾り、里芋、枝豆、さつま芋などの農産物を供えます。十五夜は、美しい月を見ながら秋の恵みに感謝する日でもあります。

秋は「実りの季節」です。様々な農作物が収穫される時期ですね。今日の給食に使っているさつま芋や梨も、秋が旬の代表的な食べ物です。

今年の十五夜は、きれいなお月様が見えるといいですね。秋の恵みに感謝しながら、今日の給食を楽しみましょう。

中通り お月見(お月見汁)



〈献立のねらい：お月見のころに食べる食材を知ろう〉

(中学校)

9月

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	100		三温糖	1.5	さんまの塩焼き ① 筒切りにして塩をふったさんまをオーブンで焼く。 浅漬け ① キャベツを短冊、きゅうりを輪切り、にんじんを千切りにしてゆでて冷却し、塩をふる。 ② 時間を置いた①の水分を切り、しょうゆとごまで和える。 お月見汁 ① にんじん、だいこんをいちょう切り、ごぼうをささがき、こんにゃくを角切り、ねぎを小口切りにする。さといもは一口大に切って下ゆでする。まいたけはほぐす。だしをとる。 ② 油を熱して豚肉を炒る。固いものから順に加え、だし汁を入れて煮る。 ③ 食材が煮えたら、ねぎを加え、調味料で味を調える。
牛乳	牛乳	206		うすくちしょうゆ	4	
さんまの塩焼き	さんま	80		かつおだしパック	2	
	食塩	0.2		だし昆布	0.8	
浅漬け	キャベツ	33	月見団子	水	110	
	きゅうり	20		月見団子	30	
	にんじん	5				
	食塩	0.25				
	うすくちしょうゆ	1.5				
	白いりごま	0.5				
お月見汁	豚もも肉	15				
	米ぬか油	0.5				
	にんじん	10				
	だいこん	10				
	ごぼう	10				
	こんにゃく	10				
	まいたけ	5				
	さといも	50				
	根深ねぎ	10				
	本みりん	2				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
旬の食材のさんま、里芋、まいたけなどを使って季節を感じられるようにしました。里芋は、お月様の丸い形に見えるように、半分に切るか、輪切りにします。	エネルギー	835 kcal	ビタミンB ₂	0.61 mg
	たんぱく質	31.0 g	ビタミンC	25 mg
	脂質	26.9 g	食物繊維	4.7 g
	カルシウム	307 mg	食塩	2.0 g
	鉄	2.4 mg	マグネシウム	75 mg
	ビタミンA	328 μgRE	亜鉛	2.2 mg
	ビタミンB ₁	0.45 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等



旧暦の8月15日と9月13日の夜、満月のもとにお団子と里芋を供え、すすきを飾って月を眺める行事が「お月見」です。8月と9月の2回おこないます。1回だけおこなうのは「片見月」や「片月見」といって縁起が悪いとされてきました。旧暦の秋は、7、8、9月の3カ月でした。7月を初秋、8月を仲秋、9月を晩秋ということから、旧暦8月の満月を「仲秋の名月」とよびました。芋を供えるので「芋名月」ともいい、「十五夜」といういい方もします。新暦に移行してからもこのよび方を受け継いで、9月の満月を仲秋の名月としています。これに対し、旧暦の9月13日の夜の月は「豆名月」「栗名月」「十三夜」「後の名月」とよばれています。

福島では、この日にすすきや栗を一升瓶に挿し、15種類の農作物と15個の団子、枝豆でつくったずんだ餅、それにお神酒をお月見様へお供えします。子どもたちは、中国の故事に習って、この夜だけは他人の家でお飾りした供物を盗んでもよいとされました。中通り地方では、団子とけんちん汁をつくってお供えします。

〈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 歴史春秋社) 2005年1月)

給食の時間における食に関する指導

テーマ「お月見について知ろう」

旧暦では毎年15日の夜を十五夜と呼び、この夜の月を愛でる風習が昔からありました。特に、旧暦の8月15日(新暦の9月中旬から下旬)をさしていうようになり「仲秋の名月」ともいわれています。7月、8月、9月は旧暦では秋とされ、初秋、仲秋、晩秋と区切られました。仲秋のこの頃は空が澄み、秋の風物が揃い始めます。宮中では平安の頃より唐(中国)にならって月を素材に詩歌を詠み、管弦を楽しむ宴が催されてきました。

月見の晩に限り、団子などの供物やよその家の畑の作物を子どもたちが盗んで回るといふ風習がありました。盗まれた家は、供え物がなくなることは“神様が食べたこと”として縁起がよいと喜びました。しかし、かつてあった風習も時代とともに、“盗むことは好ましくない”とされ、今ではあまり見られなくなりました。

十五夜には秋の収穫祭という意味もあります。満月の夜は農作業の節目として、秋の収穫物である芋や栗、大豆などを団子と一緒に供えました。里芋を大切な作物とする地域の多いことから“芋名月”とも呼ばれます。

放送資料

みなさんこんにちは。これから「お月見献立」についてお話をします。

旧暦の8月15日は十五夜です。今年は■月■日が十五夜にあたります。満月のもとにお団子と里芋を供え、すすきを飾って月を眺める行事が「お月見」です。8月と9月の2回おこなうのが習わしで、1回だけ行うのは「片見月」や「片月見」といって縁起が悪いとされてきました。旧暦の秋は、7、8、9月の3カ月に、7月を初秋、8月を仲秋、9月を晩秋ということから、旧暦8月の満月を「仲秋の名月」と呼びます。また、この時期に収穫され始める里芋などを供えるので「芋名月」とも呼ばれました。

今日は、秋に旬をむかえる、さんま、里芋、まいたけなどの食材を使って給食を作りました。お月見汁には、お月様のように丸く切った里芋が入っています。おいしく食べてほしいと思います。

会津 十五夜 (ぬた団子・お月見卵)



〈 献立のねらい：十五夜の風習を知り、郷土料理の「ぬた」を味わおう 〉

(小学校)

9月

献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	作り方
にんじんごはん	精白米	60	さといも	20	にんじんごはん ① 人参、玉ねぎは、みじん切りにする。 ② バターで、人参、玉ねぎを炒め、調味し、ご飯に混ぜる。 お月見卵 ① アルミカップに塩こしょうをして、割った卵を入れ、パセリを散らし蒸す。 ぬた団子 ① ゆでた枝豆をミキサーにかけて刻む。 ② ①に砂糖と塩を加えて加熱する。 ③ 白玉餅をゆで、流水で冷やし、水切りする。 ④ ③に②をかける。 芋汁 ① 豆腐はサイの目、里いも、大根はいちょう切り、しめじは小房にわける。えのきたけは根元を切り3cmに切る。ねぎは小口切り、しらたきは4cmに切り下ゆでする。 ② だしをとり、煮えにくいものから煮て、しょうゆとみそで調味する。	
	強化米	0.18		だいこん		30
	にんじん	20		ぶなしめじ		10
	たまねぎ	10		えのきたけ		5
	コンソメ	0.5		根深ねぎ		5
	食塩	0.8		こいくちしょうゆ		3
	こしょう	0.03		淡色辛みそ		3
	有塩バター	1		かつお節		2
牛乳	牛乳	206		水		80
お月見卵	鶏卵	50				
	食塩	0.4				
	こしょう	0.02				
	乾パセリ	0.05				
ぬた団子	白玉もち (冷)	24				
	むぎえだまめ (冷)	20				
	三温糖	5				
	食塩	0.15				
芋汁	豚肩肉	10				
	木綿豆腐	20				
	しらたき	15				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
にんじんごはんは、炊き込むとよりおいしく仕上がります。だんごも、地域によって材料(上新粉・白玉粉)や形が異なるので、可能な施設は手作りにします。	エネルギー	612 kcal	ビタミンB ₂	0.69 mg
	たんぱく質	26.3 g	ビタミンC	15 mg
	脂質	18.1 g	食物繊維	4.6 g
	カルシウム	345 mg	食塩	2.6 g
	鉄	2.9 mg	マグネシウム	84 mg
	ビタミンA	463 μgRE	亜鉛	3.4 mg
	ビタミンB ₁	0.58 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等



ゆでたむき枝豆をミキサーにかけています。

味をつけて加熱しています。



だんごの上にぬたをかけて盛り付けします。
上手に盛り付けられました。
今日もおいしいです！

ぬただんごの調理の様子

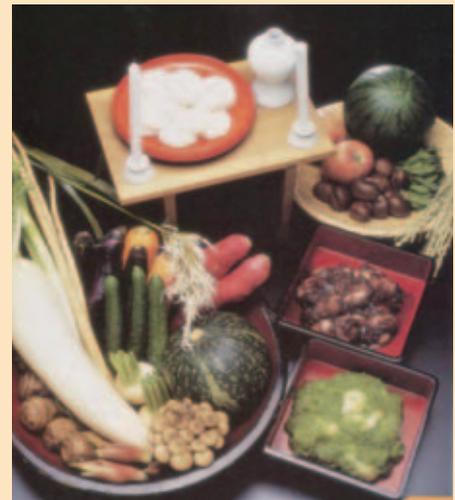
給食の時間における食に関する指導 テーマ「ぬたと会津のお月見について」

会津とお隣の山形県の一部では、枝豆をすりつぶして砂糖、塩などを混ぜたもの、いわゆる「ずんだ」のことを「ぬた」と呼び、枝豆ができる十五夜の頃に、「ぬた」を使って、ぬただんご、ぬたもち、ぬたおはぎ等を作る習慣があります。

全国的には、十五夜を芋名月、十三夜を豆名月と呼ぶ地域が多いようですが、会津では、十五夜の頃に枝豆が収穫できることから豆名月、十三夜の頃に里いもが収穫できることから芋名月と呼んでいます。

お供えする品物は、十五夜は15種類、十三夜は13種類とされています。

だんごも十五夜は、下の段に9個、二段目に4個、三段目に2個のせて、計15個供える風習があります。



「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子) 1999年10月)

9月

放送資料

昔の暦で8月15日の十五夜は、一年でもっとも月がきれいに見えるといわれ、天気に恵まれれば、きれいな満月を見ることができます。

十五夜には、家の中の月が見える所に、その時期に収穫された農作物やすすき、おだんごを飾り、お月見をする習慣があります。すすきは、お米が実った稲穂と形が似ていることから、お米の豊作を願う意味が込められているそうです。

また、約1ヶ月後の十三夜にもお月見をする習慣があります。十五夜、十三夜のどちらか一方だけのお月見をすることを「片名月」などと呼び、縁起が悪いこととされ、両方のお月見をするのが良いといわれてきました。

会津 重陽の節句 (菊花和え)



〈 献立のねらい：昔の人の知恵を参考にして、体によいものを食べよう 〉

(小学校)

9月

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	75	身知らず柿	木綿豆腐	30	白身魚のチーズフライ ① 魚に下味をつける。 ② ①に薄力粉と卵、粉チーズを混ぜたものとパン粉をつけ揚げ、中濃ソースをかける。 菊花和え ① キャベツはざく切り、ほうれん草は3cmに切る。菊のりは戻す。 ② ①をゆでて冷まし、調味料で和える。 なめこ汁 ① なめこはよく洗う。豆腐はサイの目切り、こまつなは2cmに切る。 ② だしを取り、①を煮ていく。みそで味を調える。
	強化米	0.22		こまつな	10	
	米粒麦	3.75		かつお節	2	
牛乳	牛乳	206		淡色辛みそ	7.2	
白身魚の チーズフライ	メルルーサ切身	40		水	120	
	食塩	0.3	柿	30		
	白こしょう	0.01				
	薄力粉	5				
	鶏卵	3				
	粉チーズ	3				
	パン粉	8				
	米ぬか油(揚げ油)	4				
菊花和え	中濃ソース	5				
	キャベツ	20				
	ほうれんそう	10				
	菊のり	2				
	米酢	1.3				
なめこ汁	こいくちしょうゆ	2				
	きび砂糖	1				
	なめこ	20				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
食用菊は、板状に乾燥した物を「菊のり」といいます。菊をゆでるときには、酢を入れさっとゆがくと色が鮮やかになります。また、和えるときに菊が固まりやすいため、よくほぐします。身知らず柿は、渋抜きさわし柿で、会津の特産品です。	エネルギー	671 kcal	ビタミンB ₂	0.52 mg
	たんぱく質	27.1 g	ビタミンC	44 mg
	脂質	18.3 g	食物繊維	5.1 g
	カルシウム	357 mg	食塩	2.37 g
	鉄	2.6 mg	マグネシウム	97 mg
	ビタミンA	219 μgRE	亜鉛	2.8 mg
	ビタミンB ₁	0.84 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

食用菊とは

- 歴史
 - 古くから中国では、延命長寿の薬として、菊茶や菊花酒（重陽の節句の行事食）として飲まれています。また、漢方の生薬としても使われます。
 - 中国から日本に伝わると、旧暦の「重陽（9月9日）の節句」に菊花酒を飲み、平安時代には「菊の着せ綿」という菊に綿をのせて香りを移したものを着物に使い、老いを払って若返るという優雅な風習がありました。
- 旬
 - 10月下旬から11月にかけて
- 効果
 - 解毒作用がある
 - 発がん予防効果・LDL（悪玉）コレステロールを抑制（クロロゲン酸・イソクロロゲン酸）
 - ビタミン類が豊富
- 主な産地
 - 愛知県・山形県・福井県・青森県など

給食の時間における食に関する指導

テーマ「食用菊について知ろう」

時代 食用菊のクイズ

食用菊は、旧暦の9月9日に重陽の節句の行事食として給食に取り入れました。

1 食用菊は、体にどんな働きをするのでしょうか。

- ① 体を大きくする元になる
- ② 病気を予防し、体の調子を整える元になる
- ③ エネルギーとなる

答え ② ビタミン類が豊富で、解毒作用があります。

2 いつから食べるようになったのでしょうか。

- ① 江戸時代（約350年前）
- ② 平安時代（約1200年前）
- ③ 弥生時代（約1700年前）

答え ① 江戸時代から食べられました。



放送資料

秋の花の代表である「菊」には、食用として栽培される物があります。平安時代に中国から伝わりましたが一般的に食べられるようになったのは、江戸時代からです。

昔から延命薬といわれて食べられてきました。科学的に調べたところ、ビタミン類が豊富で解毒作用もあり、発がん予防効果やコレステロールを押さえる働きも解明されてきました。

昔の人は知識はなくても、体によい食べ物を食べる知恵を知っていたことがわかります。

会津 会津まつり(小菊かぼちゃのみそ煮・こづゆ)



〈 献立のねらい：籠城食について考えよう 〉

(小学校)

9月

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
古代米ごはん	精白米	60	なし	戻し汁・水	120	小菊かぼちゃと大豆のみそ煮 ① 小菊かぼちゃは種を取り一口大に切る。 ② ①と大豆を調味料で煮る。 こづゆ ① さといもはいちょう切りし下ゆでする。 ② にんじんはいちょう切り、きくらげ、乾しいたけは戻して短冊切り、貝柱は戻してほぐす。しらたきは4cmに切ってあく抜きする。 ③ 戻し汁と共に貝柱、椎茸、水を入れ、①、②の材料を加え煮る。 ④ 戻した白玉ふ、調味料を加える。 ⑤ 最後に下ゆでしたさやえんどうを加える。
	赤米	10		なし	50	
牛乳	牛乳	206				
焼き魚	塩鮭切身	50				
小菊かぼちゃと大豆のみそ煮	大豆(冷)	10				
	小菊かぼちゃ	30				
	赤色辛みそ	5				
	上白糖	1.6				
こづゆ	本みりん	1				
	さといも	20				
	にんじん	20				
	しらたき	30				
	乾しいたけ	1				
	乾きくらげ	0.5				
	ほたて貝柱	3				
	白玉ふ	3				
	こいくちしょうゆ	3.3				
	食塩	0.2				
	本みりん	0.5				
	さやえんどう(冷)	7				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
会津まつりにちなんで、会津の冠婚葬祭に出される「こづゆ」と、会津伝統野菜の小菊かぼちゃを使って作る「小菊かぼちゃと大豆のみそ煮」を組み合わせた献立にしました。なお、この「小菊かぼちゃと大豆のみそ煮」は、戊辰戦争の時に鶴ヶ城に籠城した武士たちが食べた食事を再現したものです。	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

慶応4年（1858年）8月、戊辰戦争は会津郡内を焦土と化し、8月23日には新政府軍が鶴ヶ城下に侵攻します。そして、一ヶ月の籠城戦が始まります。城内には5,000人を超える人が籠城していたといわれます。ですから兵糧の炊き出しは大変だったようです。その役目を担ったのが女性たちでした。女性の役割は、兵糧の炊き出しの他に、けが人の看病や弾丸づくりもしていました。炊き出しは、大きな釜をいくつも並べ、玄米を炊いておにぎりを作ります。炊きたての熱いごはんをおにぎりにするのは大変だったようです。夜になると城外の畑に大根をとりに行く人もいました。そして、1868年9月22日、一ヶ月にわたる籠城戦が終了します。

鶴ヶ城での籠城戦の際には「小菊かぼちゃと大豆のみそ煮」が籠城食として、玄米おにぎりなどといっしょに、城内の人々に提供されたといえます。この小菊かぼちゃは、江戸時代から会津で栽培されていたかぼちゃです。会津では、通称「土手かぼちゃ」といい放任栽培でも収量があり、肉質は粘質で、西洋かぼちゃと比較すると甘みは少ないですが、保存性に優れ、冬まで保存できることから冬至かぼちゃにも利用されてきました。



会津まつり

給食の時間における食に関する指導

テーマ「籠城食について知ろう」

会津まつりは、戊辰戦争で落命した会津藩士などの霊を慰め、先人に感謝する意味もこめられたお祭りです。この「籠城食」は、食文化研究家の平出美穂子氏が戊辰戦争で生き残った人の手記や、郷土史研究家が聞き書きした資料を基に再現されたものです。



戊辰戦争後の鶴ヶ城

「籠城食」に使われている野菜は、昔から会津で作られ続けている「会津の伝統野菜」です。



伝統野菜：小菊かぼちゃ



伝統野菜：会津丸茄子

放送資料

きょうの給食は会津まつりにちなんで、戊辰戦争の時に鶴ヶ城に籠城した武士の人々が食べていたといわれる「小菊かぼちゃと大豆のみそ煮」を作りました。

籠城中は、5,000人もの食事の準備を女の人達がしていたそうです。玄米のおにぎりや漬物、みそ汁といっしょに小菊かぼちゃと大豆のみそ煮が作られていました。お城の中には食料もたくさんないので、まわりが暗くなるのを待って、敵軍に見つからないように畑に出て野菜をとってきて食事を作ったそうです。

小菊かぼちゃは、今私たちが食べているかぼちゃに比べると、水分が多く甘みも少なくおいしいものではないかもしれません。しかし、当時この食事を整えるのがどんなに大変だったのか、どんな思いでこの食事をしたのかなどを考えながら食べるのもよいのではないのでしょうか。

中通り 敬老の日 (ひじきとお豆のサラダ)



〈 献立のねらい：ひじきと健康食を考えよう 〉

(小学校)

9月

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	豚汁	白いりごま	0.8	さんまのかば焼き ① さんまにでん粉をつけて揚げる。 ② Aを煮立てたれを作り、①にかける。 ひじきとお豆のサラダ ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。 ② ひじき、えだまめ、①をそれぞれゆで冷却する。 ③ 調味料とごまで和える。 豚汁 ① だしをとる。 ② だいこん、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切り、さといもは一口大、豆腐はサイの目切り、ごぼうはさがぎにする。 ③ 乾しいたけは戻しておく。 ④ 豚肉を酒で炒り、①を入れて、野菜、つきこんにゃく、さといも、乾しいたけを煮る。 ⑤ みそを入れ、ねぎを加え、一煮立ちさせる。	
	強化米	0.21		豚もも肉	15		
牛乳	牛乳	206		だいこん	20		
さんまのかば焼き	さんま切身	40		にんじん	5		
	じゃがいもでん粉	4		根深ねぎ	5		
	米ぬか油(揚げ油)	4		さといも	12		
	こいくちしょうゆ	3		木綿豆腐	15		
		上白糖		1	ごぼう		5
	A	清酒		2	つきこんにゃく		10
		本みりん		1	乾しいたけ		0.8
しょうが	0.6	淡色辛みそ	9				
ひじきとお豆のサラダ	ひじき(生)	5	かつおだしパック	1			
	キャベツ	40	清酒	1			
	にんじん	3	水	130			
	むきえだまめ(冷)	5					
	こいくちしょうゆ	3					
	上白糖	1.2					
	米酢	0.8					
	本みりん	1					
	米ぬか油	1					

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
9月15日は、ひじきの日です。昔は、敬老の日でもありました。「ひじきを食べて健康に長生きに」の意味を込めて、ひじきを子どもたちにも食べやすいようにサラダにしました。 このサラダは、あっさり食べられように和風のしょうゆベースの味付けですが、マヨネーズで和えてもおいしくいただけます。	エネルギー	694 kcal	ビタミンB ₂	0.43 mg
	たんぱく質	28.0 g	ビタミンC	11 mg
	脂質	26.5 g	食物繊維	5.6 g
	カルシウム	387 mg	食塩	2.4 g
	鉄	5.1 mg	マグネシウム	107 mg
	ビタミンA	128 μgRE	亜鉛	1.9 mg
	ビタミンB ₁	0.45 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

ひじきの日

制定者：三重県ひじき協同組合 制定年：昭和59年（1984年）

カルシウム・鉄分等のミネラル、食物繊維が豊富で、添加物など一切使用していないひじきは、健康食・長寿食として親しまれています。これからの高齢化社会に向け、単に寿命が延びるだけでなく、健康に長生きしていくことが大切である、との考えから、「ひじきをもっと食べて健康に長生きして下さい」との願いを込めて、昭和59年に三重県ひじき協同組合が9月15日（旧 敬老の日）を【ひじきの日】として今日に至っています。

現在の敬老の日は、9月第3月曜日ですが、旧敬老の日（9月15日）とひじきの日と合わせ、ひじきを使用した献立にしました。

さらに、「まごわやさしい」の食材を使用しました。「まごわやさしい」は食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事の覚え方です。それぞれに特長や高い効果のある食材の組み合わせで、日本には昔からあるおなじみの食材ばかりです。



給食の時間における食に関する指導 テーマ「まごわやさしいについて知ろう」

指導の進め方

- ① 今日ひじきの日ということを説明する。
- ② まごわやさしいの意味を説明する。
- ③ 敬老の日に合わせ、給食にひじきの他、まごわやさしいの食材が使われていることを説明する。

ま（まめ）＝豆類（えだまめ）

ご（ごま）＝種実類（ごま）

わ（わかめ）＝海藻類（ひじき）

や（やさい）＝緑黄色野菜、淡色野菜、根菜
（キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ）

さ（さかな）＝魚介類（さんま）

し（しいたけ）＝きのこ類（しいたけ）

い（いも）＝いも類（さといも）

- ④ 日常的に「まごわやさしい」の食べ物を進んで食べるように促す。

〈「学校給食 平成27年度8月号」(全国学校給食協会)2015年8月〉

掲示資料



放送資料

9月15日はひじきの日なので、ひじきのサラダにしました。カルシウムや鉄分、食物繊維の多いひじきは、健康食、長生きの食べ物として親しまれているので、「ひじきを食べて、もっと健康に長生きしてください」との願いを込めて、2002年まで敬老の日だった9月15日をひじきの日としました。さらに健康な食生活をするために取り入れたい「まごわやさしい」の食材が、今日の給食に使われています。それは、豆、ごま、野菜、さんま、しいたけ、さといもです。残さず食べましょうね。

浜通り 秋分の日(ごまおはぎ)



〈献立のねらい：秋分の日や彼岸の風習を知り、その時に作り食べられていたものを味わう〉 (小学校)

9月

献立名	材料名	分量(g)	献立名	材料名	分量(g)	作り方
きつねうどん	ソフトめん	80	ごまおはぎ	ごま油	0.5	きつねうどん ① 昆布、かつお節でだしをとる。 ② 油揚げは短冊にして油抜き、なるとは輪切り、しいたけは戻し、にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、はくさいは短冊切り、ねぎは小口切り、ほうれんそうは袋ごと流水解凍し水をきる。 ③ 油で、にんじん、ごぼうを炒める。 ④ だし汁、しいたけを加え煮る。 ⑤ 油揚げ、はくさいを加え煮る。 ⑥ なると、調味料、ほうれんそう、ねぎを加えて煮る。 じゃことこまつなの和えもの ① ちりめんじゃこはごま油をまぶし、スチコンで焼く。 ② こまつなは2cm幅に切り、ゆでて冷却する。 ③ もやしは、よく洗浄し、ゆでて冷却する。 ④ 釜に、しめじとしょうゆを入れ、煮て冷却する。 ⑤ ①～④、調味料を加え、混ぜ合わせる。 ごまおはぎ ① 黒すりごま、白すりごま、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。 ② 粒あんを丸める。 ③ もち米を手のひらに広げ、②をのせあんを包み込む。 ④ ③のまわりに、①をまぶす。
	油揚げ	8		ごまつな	15	
	なると	5		りょくとうもやし	20	
	乾しいたけスライス	1		ぶなしめじ(冷)	10	
	にんじん	10		こいくちしょうゆ	2	
	ごぼう	5		ごま油	0.5	
	はくさい	10		米酢	2	
	ほうれんそう(冷)	10		白すりごま	0.5	
	根深ねぎ	10		もち米	20	
	米ぬか油	0.5		つぶしあん	15	
	清酒	1.5		白すりごま	1.2	
	本みりん	0.8		黒すりごま	1.2	
	食塩	0.5		三温糖	2.5	
	こいくちしょうゆ	5		食塩	0.03	
	うすくちしょうゆ	3				
	だし昆布	1.2				
	かつお節	2.4				
水	180					
牛乳	牛乳	206				
じゃことこまつなの和えもの	ちりめんじゃこ	3				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
もち米は、ごはん加工業者に炊いてもらいます。 粒あんは、パン業者より購入しています。 * 「おはぎ」は、学校で手作りするため、11月に実施しています。	エネルギー	666 kcal	ビタミンB ₂	0.94 mg
	たんぱく質	27.0 g	ビタミンC	16 mg
	脂質	15.7 g	食物繊維	6.6 g
	カルシウム	388 mg	食塩	3.9 g
	鉄	3.1 mg	マグネシウム	104 mg
	ビタミンA	422 μgRE	亜鉛	2.7 mg
	ビタミンB ₁	1.29 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

秋彼岸は、二十四節気の一つである秋分の日を中日として、その前後の3日間をいいます。春彼岸が稲作の開始時期であったのに対し、秋彼岸は稲の収穫時期にあたります。

春彼岸と同じように、花や線香を持ってお墓参りをします。そして、中日には、おはぎや団子をお供えし、親類縁者の仏前へ線香を焚き先祖の霊を供養します。

おはぎは、萩の花の咲き乱れるさまに似ているので、萩のもち、萩の花ともいいます。また、牡丹の花に似ているので、牡丹餅（ちぢまって一般には、ぼたもち）ともいいます。

春に作るものをぼたもち、秋に作るものをおはぎという説もあります。

ぼたもちは、あんの他に、きなこ、ずんだ、豆腐（くるみ、落花生）など、家々で様々な味のものが作られています。

ずんだは、お盆に枝豆がたくさん収穫された時に作ります。現在は、たくさん収穫された時に、冷凍保存しておき、いつでもたべられるようになりました。

くるみの豆腐もちも、鬼ぐるみを割り、釘などで身を取り出しすり鉢ですりつぶし、豆腐、砂糖、しょうゆなどで味を調え、半殺しにしたもち米の上にかけて作ります。

落花生（ピーナッツ）の豆もちも、くるみと同じように落花生をすりつぶし、豆腐、調味料を加えて作ります。



〈写真：ずんだもち〉

給食の時間における食に関する指導

テーマ「おはぎについて知ろう」

今日は、秋彼岸についてお話します。

秋分の日前後3日間を秋彼岸と呼びます。昔から、「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、秋彼岸を過ぎると暑さも落ち着き過ごしやすくなります。

逆に、春分の日前後3日間を春彼岸と呼びます。春彼岸が過ぎると暖かい春が多くなっていきます。春にはぼたもち、秋にはおはぎを作ってお先祖さまにお供えしたり、近所に配ったりした習慣が今も残っているところもあるのではないのでしょうか。

皆さんは、「おはぎ」を食べたことはありますか。

または、おうちの方と一緒に作ったことはありますか。

「おはぎ」は簡単に作れるので、機会があったら是非作ってみてください。もち米を炊飯器で炊きすりこぎで少し潰し、丸めてその周りにあんこを付けると「あんこのおはぎ」が出来上がります。給食のようにあんの中に入れてごまをまぶすと「ごまおはぎ」です。

〈「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、「おはぎ」についてお話します。

「おはぎ」は、秋分の日に作り、仏前にお供えしますが、その時期はまだ気温が高く、給食で手作りを出すことが難しいので、寒くなってきた今日の給食に出すことにしました。

朝から、調理師さんが、一つ一つ手作りしたおはぎです。

ごまおはぎは、はじめにあんを丸め、その周りにもち米で包み、砂糖と塩で味つけしたごまをまぶして作りました。

甘いものが苦手という人も、ちょっと食べてみましょう。食べてみると、案外食べられるかもしれません。

さあ、チャレンジしてみましょう。

中通り 秋彼岸 (切り昆布ごはん)



〈 献立のねらい：彼岸料理の切り昆布を味わおう 〉

(小学校)

9月

献立名	材 料 名	分量(g)	献立名	材 料 名	分量(g)	作 り 方
切り昆布ごはん	精白米	70		根深ねぎ	10	切り昆布ごはん ① すき昆布は、戻して食べやすい長さに切る。 ② にんじんはいちょう切り、油揚げは千切りにして油抜きをする。 ③ 枝豆はゆでておく。 ④ 油で①②を炒め調味し、最後に枝豆を加える。 ⑤ ④の具をごはんに混ぜる。
	すき昆布	0.8		じゃがいも	35	
	にんじん	16		煮干し	2	
	油揚げ	12		淡色辛みそ	11	
	むきえだまめ(冷)	8		水	120	
	上白糖	0.8				
	こいくちしょうゆ	3.4				
	清酒	1.2				
米ぬか油	0.4					
牛乳	牛乳	206				
小あじ天ぷら	小あじ天ぷら(冷)	25				小あじ天ぷら ① 小あじの天ぷらを揚げて、中心まで加熱されているかを確認する。
	米ぬか油(揚げ油)	1				
ごま和え	こまつな	10				ごま和え ① こまつなは食べやすい長さに切ってゆでて冷却する。 ② キャベツは短冊切りにしてゆでて冷却する。 ③ ①②を調味し、ごまで和える。
	キャベツ	40				
	上白糖	0.4				
	こいくちしょうゆ	2.4				
	白いりごま	2				
白すりごま	2					
えのきたけのみそ汁	えのきたけ	5				えのきたけのみそ汁 ① えのきたけは根元を切り、3分の1に切る。 ② ジャがいも、豆腐はサイの目切り、ねぎは小口切りにする。 ③ 煮干しでだしをとり、じゃがいもを煮て、えのきたけを入れ調味し、ねぎを加える。
	木綿豆腐	20				

献立のポイント	一人当たりの栄養量			
切り昆布は、細めの昆布を使用するとぬめりが多く出てしまうので、すき昆布を使用すると大量調理でもきれいに仕上がります。	エネルギー	639 kcal	ビタミンB ₂	0.46 mg
	たんぱく質	24.3 g	ビタミンC	36 mg
	脂質	21.3 g	食物繊維	4.7 g
	カルシウム	459 mg	食塩	2.9 g
	鉄	3.6 mg	マグネシウム	109 mg
	ビタミンA	228 μgRE	亜鉛	2.0 mg
	ビタミンB ₁	0.54 mg		

特徴、いわれ、給食の様子、地域レポート写真等

仏教ではご先祖さまのいる世界を「彼岸（ひがん）」、いま私たちが生きている世界を「此岸（しがん）」といい、「彼岸」は西に位置し「此岸」は東に位置するとされています。3月の春分の日と9月の秋分の日、太陽が真東からのぼり真西に沈むので、彼岸と此岸がもっとも通じやすい日になると考えられ、この時期に先祖のお墓参りをするようになりました。

彼岸の食べ物は、精進料理です。よく食べられるものとしては、春彼岸には「ぼたもち」、秋彼岸には「おはぎ」があります。春の牡丹の花の咲くころに作られる餅なので「ぼたもち」、秋の萩の花の咲くころに作られるので「おはぎ」。あんこのあずきは、古くから邪気を払う効果があるとされていたため、あずきを使った餅となったようです。

殺生をしないことから、肉や魚などを使わない精進料理を食べる彼岸には、昆布や椎茸などを使った料理が多く作られます。動物性のものを使用しなくても、旨み成分の多い昆布や椎茸を使用すればおいしい料理が出来上ります。

また、乾燥の昆布や椎茸は保存しておけるので使い勝手もよかったと思われます。切り昆布料理は、「仏様のごちそう」といわれ、彼岸やお盆などに作られるようになりました。

給食では、彼岸料理として切り昆布の煮物を具にして混ぜごはんになっています。



給食の時間における食に関する指導

テーマ「彼岸料理について知ろう」

	ぼたもち	おはぎ
いつ食べるの	春のお彼岸	秋のお彼岸
名前の由来	ぼたんの花の咲く頃に食べるもののため	萩の花の咲く頃に食べるもののため
大きさ	ぼたんの花が大輪なのでやや大きめ	萩の花は小さくかわいいのでやや小さめ
あんこのちがい	あずきの皮がかたくなってきているのでこしあんにして包むこともある	あずきを収穫したばかりなので、皮がやわらかいためそのまま煮て、粒あんで包む

あずきの赤色は、悪いこと（邪気）を払うものとされていたため、あずきを煮て作るようになった。



9月

放送資料

今日は、「彼岸料理」についてのお話です。

彼岸といえば、お墓参りに行くという人も多いと思います。

彼岸に食べられる料理には、今日の給食の切り昆布のほかに「おはぎ」「ぼたもち」があります。この2つは、まったく別の食べ物ではありません。どちらもあずきを甘く煮てあんこにし、もち米を蒸してにぎったものにあんこをからめて作ります。

では、なぜ、名前が違うのでしょうか。「おはぎ」は秋の萩の花が咲く頃に作られる食べ物なので「おはぎ」、「ぼたもち」は春の牡丹の花の咲く頃に作られる食べ物なので「ぼたん餅（ぼたもち）」と名前がついたためです。

また、大きさも萩の花は小さいのでやや小さめに「おはぎ」は作り、牡丹の花は大きいのでやや大きめに「ぼたもち」は作るといいます。季節を感じ、先祖を敬う昔の人の心が食べ物にも表れています。

みなさんも、彼岸料理を味わってみましょう。