

「しろおい食育防災センターチーム」



献立名	①いなきびご飯 ②チエブオハウ（鮭オハウ） ③ユク竜田（鹿肉竜田） ④ポツポツ（南瓜のませ煮） ⑤牛乳
伝承したいポイント	◎白老町の「ふるさと給食」事業として実施した献立。 ◎「ふるさと給食」事業の目的は、学校給食で白老の歴史や文化にふれ、ふるさと（白老）への愛着や誇りを子供たちに育むことであり、白老産の食材やアイヌ料理を用いた給食を年3回程度提供している。 ◎今回の献立は、町内の民族共生象徴空間ウポポイの開設1周年記念給食として、ウポポイにもレプリカ展示されている食材や料理を参考に作成した。 ①いなきびご飯 白米にいなきびを混ぜ、塩味を加えて炊き、食べやすくしたが、アイヌ民族にとってお米などの穀物は貴重なものだったこと、米を使うのはイオマンテなど儀式のときの特別なごちそうだったことを知ってもらう。 ②チエブオハウ（魚の汁物） アイヌ民族が食べている伝統料理のひとつである、オハウ。今回は鮭だが、鱈や野菜のオハウも提供している。北海道の郷土料理である三平汁や石狩汁のもとになったなど北海道のことも知ってほしい。 ③ユク竜田（鹿肉竜田） その昔、北海道で重要な獲物であり、保存食としても重宝されたエゾシカが人々の命を支えてきたこと的生活背景を感じとり、自然や生き物に感謝していただくことを伝える。前年度は鹿肉をジンギスカンとして提供したが、より美味しく、家庭でも再現しやすい竜田揚げにした。 ④ポツポツ（南瓜のませ煮） かぼちゃや豆などを使用した名前が白老地方独特の料理であり、他の道内地方のませ煮と食材や料理と比べるのも楽しい。名前の響きが独特だが、覚えやすく印象に残る献立作成にチャレンジした。
家庭への発信方法	「ふるさと給食の日」のチラシを作成。 【家庭への発信】各家庭に配布し、提供された給食の感想やアイヌ食材や調理について話題づくりをする。 手に入りやすい材料と簡単な調理方法で、家庭での挑戦を可能にする。 【学校への発信】大きめのチラシを用意し、クラス掲示や給食を用いての児童・生徒への食育に活用してもらう。 【地域への発信】町HPでお知らせし、学校給食に「ふるさと給食の日」があることを知り、関心を寄せてもらう。

■ 一食あたりの栄養価

エネルギー	678Kcal	マグネシウム	89 mg	ビタミンB ₂	0.71 mg
たんぱく質 (エネルギー比率)	22%	鉄	4.2 mg	ビタミンC	29 mg
脂質 (エネルギー比率)	19%	亜鉛	4.4 mg	食物繊維	3.3 g
		ビタミンA	288 μgRE	食塩相当量	2.5 g
カルシウム	279mg	ビタミンB ₁	0.69 mg		

献立	材料名	1人分量(g)	切り方等	作り方
①いなきびご飯	精白米	63		
	いなきび	7		
	塩	0.45		
②チエブオハウ	鮭ダイスカット	30	半量のみ3mm幅	1 昆布でだしをとり、切っていない半量のみを取り出し 2 だいごん、にんじん、鮭を入れ灰汁をとる。 3 じゃがいも、ながねぎを入れ柔らかくなったら、料理食塩、かつおだしで調味する。 4 最後にこめ油を入れ、仕上げる。
	昆布	1.5		
	だいごん	30	1cm厚さいちょう切り	
	にんじん	10	5mm厚さいちょう切り	
	じゃがいも	20	乱切り	
	長ねぎ	5	3mm厚小口切り	
	料理酒	3		
	食塩	0.5		
	かつおだし（液体）	1		
	こめ油	0.8		
③ユク竜田	エゾシカ肉もも（味付）	75		1 片栗粉を付け、なたね油で揚げる。
	片栗粉	6		
	なたね油	3		
④ポツポツ	冷凍南瓜	40		1 南瓜とホールコーンを蒸し、冷却する。 2 南瓜、ホールコーン、煮豆を和える。
	冷凍ホールコーン	5		
	うずら豆煮豆（金時豆）	10		
⑤牛乳	普通牛乳	206		