

たのしいきょうしやく



令和3年9月
川島町学校給食センター
給食だより5号

夏休みも終わり、2学期が始まります。まだまだ残暑の厳しい日が続いていますが、朝・昼・夕の食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、元気に2学期をスタートしましょう。

生活リズムを整える「早寝・早起き・朝ごはん」

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながることもあります。

早寝・早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりとして身につけましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を感じると脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

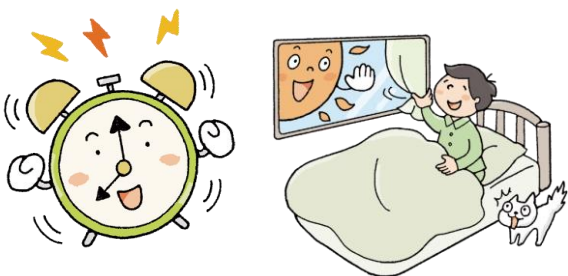
朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために朝食をとりましょう。

体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには、朝の光と朝食、昼間の活動が大切といわれています。



簡単朝ごはんレシピの紹介

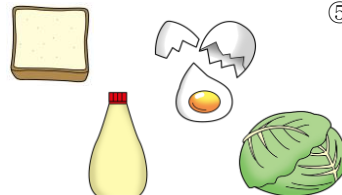
巣ごもりトースト

材料（2人分）

- ・食パン：2枚
- ・キャベツ：葉2枚程度
- ・塩：少々
- ・卵：2個
- ・マヨネーズ：大さじ2

作り方

- ①キャベツを千切りにし、塩もみしておく。
- ②食パンにマヨネーズをぬる。
- ③パンにキャベツをのせ、中央をくぼませる。
- ④中央に卵を割り入れる。
- ⑤トースターで焼く。





給食での地場産物の活用



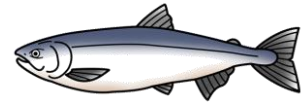
川島町の学校給食では、埼玉県や川島町の地場産物を積極的に取り入れています。9月はお米・みそ・しょうゆ・こんにゃくに加え、川島産のいちじくを使用予定です。地場産物を使った料理として、いちじくソースをかけたハンバーグや郷土料理の川島呉汁、スタミナすったて丼が登場します。

給食食材についてのお知らせ

～国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業～

今月の給食では、7日にカンパチの竜田揚げ、15日にカンパチのみそ漬け焼き、29日に鮭の南蛮ソースかけが提供されます。これは新型コロナウイルスの影響により消費が落ち込んでいる国産農林水産物を学校給食で提供し、そのおいしさや魅力を伝え、消費が戻るよう支援する国の事業に町が賛同したものです。カンパチは鹿児島県産、鮭は福井県産を使用予定です。（今回使用するカンパチと鮭の購入費用は国からの補助金が充てられます。）

秋が旬の魚「鮭」



夏休み前に全小中学校に「お魚漢字ポスター」を配布し、校内に掲示していただきました。魚偏の漢字に興味を持ち、より魚について学んでいただければと思っています。

さて、学校給食では様々な魚を様々な調理法で提供し、おいしく食べてもらえるよう工夫しています。9月には、秋が旬の「鮭」を提供します。「秋鮭」とも呼ばれるこの時期の鮭は、産卵前で卵の成長に体の脂肪を使うので、身が締まっているのが特徴です。鮭には質の良いたんぱく質や脂質、ビタミンA（目や皮膚の粘膜を健康に保つ）、ビタミンD（カルシウムの吸収を助け、骨の成長を促進）などの栄養成分が豊富に含まれています。

どうして身はピンク色？



鮭はオキアミなどの動物プランクトンをエサにしています。プランクトンが持っているアスタキサンチンという赤い色素が鮭の身にたまって、ピンク色になっています。見た目は赤いですが、白身魚に分類されます。

鮭とサーモンは同じもの？

産卵のために川の流れて逆らって上っていく鮭は、実は海水魚です。一般的に出回っている鮭は「シロザケ」と言われ、単に鮭というときはこの「シロザケ」を指します。他には銀鮭や紅鮭などがあります。一方で、サーモンというと正式なものは「トラウトサーモン」です。トラウトとは「鱒^{ます}」のことで、トラウトサーモンは川に住む淡水魚の一種です。鮭は英語でサーモンですが、お寿司で食べるサーモンはマスノスケ（キングサーモン）やタイセイヨウサケ（アトランティックサーモン）です。これらは鮭と同様にサケ科に属していて、サクラマスやカラフトマスなど「マス」という名前がついた魚も鮭の仲間です。

鮭とサーモンの違いは、海水魚の鮭と淡水魚のサーモンで、生息場所が異なることです。また、寄生虫がいる可能性がある天然の鮭は加熱が必要で、養殖であるサーモンは生食できるという違いがあります。

この紙は不要になりましたら雑紙として資源化できます。