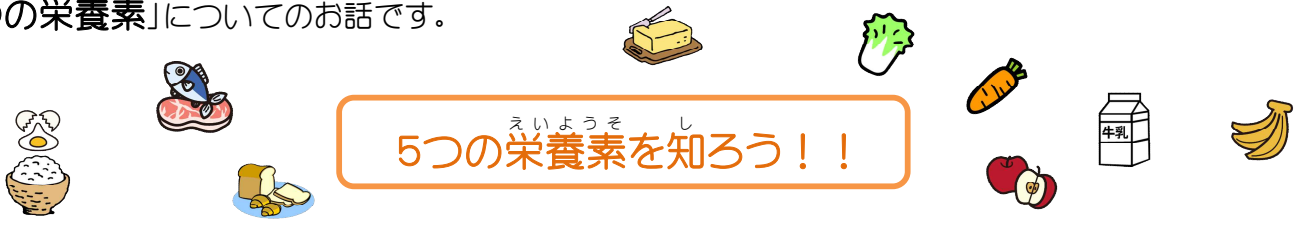


給食だより



俱知安町学校給食センター

12月に入り、ようやく俱知安らしい雪景色になりましたね。コロナ感染対策を十分に行いながら、俱知安ならではのウィンタースポーツを楽しみましょう！今回の給食だよりは「健康な体づくりのために必要な5つの栄養素」についてのお話です。



5つの栄養素を知ろう！！

私たちは食べることによって体をつくり、動くためのエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには、色々な食べ物を食べて体に必要な栄養素を摂取しなくてはなりません。食べ物に含まれている栄養素を大きく分けると、炭水化物、蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラルの5つがあります。この5つの栄養素を五大栄養素と言います。では、それぞれの栄養素にはどんな働きがあるのか、ご紹介します。

脂質

<主な働き>

- ・ 少量でエネルギーの素になる。
- ・ 体を作る。
- ・ 体温を調節する。

<多い食べ物>

油類、マヨネーズ
バター、マーガリン

炭水化物＝糖質

<主な働き>

- ・ 脳や体を動かすエネルギーになる。

<多い食べ物>

ごはん、パン、めん類
砂糖、芋類、とうきび

蛋白質

<主な働き>

- ・ 血や筋肉、髪の毛、内臓、皮膚など、体を作る。
- ・ 免疫にも関係している。

<多い食べ物>

魚、肉、卵、大豆、豆製品

ビタミン

<主な働き>

- ・ 目や皮膚を正常に保つ。
- ・ 他の栄養素の働きを助ける。

<多い食べ物>

野菜、果物

ミネラル

<主な働き>

- ・ 骨や歯をつくる
- ・ 神経や筋肉の働きを調整する。

<多い食べ物>

牛乳、乳製品、小魚、海藻類



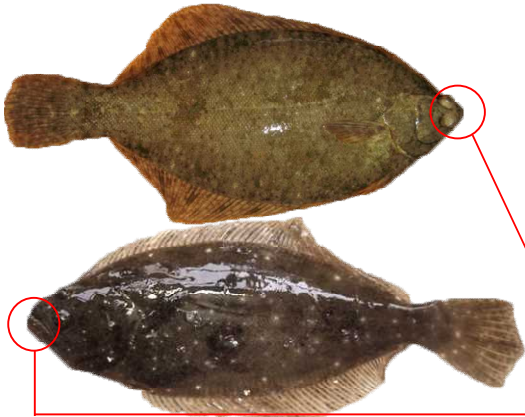
北海道で捕れたお魚の無償提供

12月の学校給食に、道産ホタテを使用した「はたて竜田揚げ」(3日)、道産の魚を使用した「かれのい香草焼き」(8日)が提供されました。また、「鱈フライ」(14日)、「秋鮭フライ」(22日)が提供されます。これは全道の希望する小中学校に、国・道から無償で提供されたものです。

そこで今回は、提供されるお魚について紹介したいと思います。

魚は主に蛋白質、脂質を含んでいますので、私たちの体を作ってくれます。

① カレイ

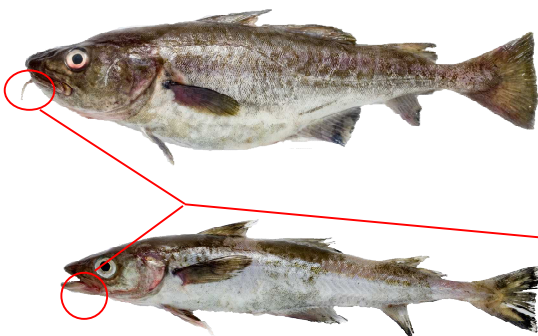


日本では昔から「左ヒラメに右カレイ」と呼ばれ、見分けられてきました。例外もあるようですが、お腹を下にしたときに、頭が左に向くのがヒラメ、右に向くのがカレイになります。カレイはおとなしい性格で、ちょこちょことうごまわ動き回りながら、小さいおちよぼ口でゴカイ(釣りのエサによく使用されるミズミミみたいな生き物)などを食べています。主にカレイは煮付けや唐揚げ、ヒラメはお刺身で食べられています。

小さいおちよぼ口

大きい口に鋭い歯

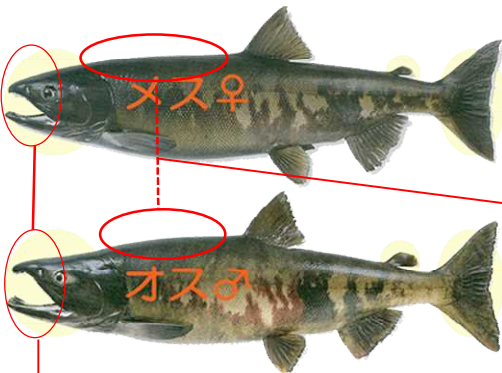
② 鱈



「鱈」は冬を代表する魚です。真鱈と介党鱈(地域によっては介宗鱈)の2種類があり、真鱈は大きく丸々とした魚体をしていて、魚、甲殻類、頭うそく、貝類などを食べて成長します。主に真鱈はフライや鍋料理、介党鱈はかまぼこやすり身の原料になります。また、卵はタラコや明太子として食べられています。

ひげ…海底の生きものを探し当てるアンテナのような役割

③ 鮭



北海道は鮭の産地であり、先住民であるアイヌの人々からも「神の魚」(カムイ・チェブ)として大切にされてきました。鮭は川で生まれて海で育ちます。海では3~4年かけて、プランクトン、小型魚類、イカ類を食べて4キロほどに成長し、秋に遡上して産卵します。サーモンやイクラのお寿司、石狩鍋、鮭フライ、塩焼き、鮭おにぎり、シチューなど、たくさんの食べ方があります。

メスの方が背がなだらか

オスの方が鼻先が長く、歯も大きい顔をしている

1月以降も、牛肉や道産のお魚など登場しますのでお楽しみに！！