



給食会だより

第151号

〔公財〕川崎市学校給食会



〒210-0004 川崎区宮本町6番地（明治安田生命ビル4F）

TEL 200-3298,3300 FAX 222-1442

平成30年度 食育推進コンテスト表彰式・講演会 （主催 川崎市 PTA 連絡協議会）

平成31年1月13日（日）午後、川崎市高津市民館大会議室において、平成30年度食育推進コンテスト表彰式・講演会が開催されました。主催者の川崎市PTA連絡協議会会長山本勇樹氏のあいさつの後、川崎市教育委員会賞（4名）、川崎市スポーツ協会会長賞（4名）、川崎市学校給食会理事長賞（4名）、JAセレサ川崎賞（4名）、味の素賞（3名）、川崎市PTA連絡協議会会長賞（6名）の児童生徒、保護者のみなさんが表彰を受けました。都合により欠席された受賞者も見受けられましたが、25名の所属、氏名と「お弁当テーマ」が発表されました。会長からは、「お弁当という限られた空間の中に、食べる人のことを考え、アイデアや自分の思いが込められている。」とのお話がありました。中学生の応募が全体では513点と約80%を占めました。そのこともあり会場には中学生受賞者の姿が多かったようです。応募総数は昨年度よりも、189点少ない、640点でした。川崎市学校給食会理事長賞は小学生1名、中学生2名、高校生・一般1名でした。受賞者には本間理事長より賞状と副賞が渡されました。



お弁当テーマはそれぞれ

- 「カラフルなゆめの国」（小3）
- 「夏たっぷり弁当」（中2）
- 「脳に良い弁当」（中3）
- 「秋の遠足 どうぶつ園へGO！」

（高校・一般 小PTA）



でした。作った方たちの気持ちがテーマの文言にもよく表現されていました。



副賞内訳

乳酸飲料かフルーツジュース
北海道産コーン
ブルーネ
黒糖
カレールウ
ハヤシルウ

表彰式終了後、講演会が行われました。味の素株式会社 営業企画部 営業政策グループ シニアマネージャー 永井敦美氏が、「トップアスリートの食事から学ぶ、負けないカラダづくり！」という演題でお話をされました。主な内容は、以下のようなものでした。

同社は、フィギュアスケート・卓球・バドミントン・水泳などのトップアスリートを、食事のプロデュースや管理といった形で支援しています。名付けて「勝ち飯」。永井氏が講演で繰り返し使われていたのが『『何を食べるか』ではなく、『何のために食べるのか』を考えたことが重要』との言葉でした。

また、「3食の食事+補食が大切」とのこと。その食事には「5つの輪」を考え、バランスの良い食事を工夫すること。「5つの輪」とは、糖質・たんぱく質・ビタミン・乳製品・汁物。特に汁物は、具を工夫することによって、飽きずに色々な栄養を得る事が出来るので、日本の優れた食事方法とのことでした。

補食は、目的に応じ、必要な栄養を必要なタイミングでとることが大切。補食の内容やタイミングを工夫することによって、ベストコンディションで大切な場面に立ち向かうことができ、よりよい結果を得る事が出来る。

最後に「食育は家庭が大切。家族そろっての食事は、心の栄養になります。」との言葉で締め括られました。

鮭 (Salmon) と鱒 (Trout)

サケとマスは生物学上の分類の上では、サケ目サケ科に属している全く同じ種類の魚です。サケという名の魚はいますが、マスというのはサクラマス、カラフトマス、ニジマスなど複数の魚を総称しており、かつ、そのマスと称される魚だけに共通するようなサケとの違いはありません。

英語では「サーモン (Salmon)」と「トラウト (Trout)」という呼び方がありますが、欧米では海に降りるものをサーモン、川など淡水で生活するものをトラウトとしている場合が多く、近年は日本でもサーモン=サケ、トラウト=マスと認識しているようです。

日本で昔からそ上が見られたサケ・マスはサケとサクラマスであり、当時はサケとマスで区別には十分でした。しかし蝦夷地の開拓が進むと道東方面に別種のサケ・マスが分布しており、サクラマスとカラフトマスという呼び分けが必要になりました。さらに北洋サケ・マス漁業が始まると日本には分布しないものも漁獲され、漁業者はそれらをベニマス、ギンマスなどと呼び分けました。この時点ではサケだけが特別で、その他はすべて〇〇マスで統一されていました。

しかし、流通させるに当たってはマスよりサケの方が高級なイメージがあったので、ベニザケ、ギンザケという呼び名で販売されるようになり、それが定着して今日に至っています。

国立研究開発法人水産研究・教育機構 北海道区水産研究所のホームページより

サケ (鮭 *Oncorhynchus keta*) は、サケ目サケ科サケ属の魚。狭義には種としての *O. keta* の標準和名であるが、広義にはサケ類一般を指すことが多い。

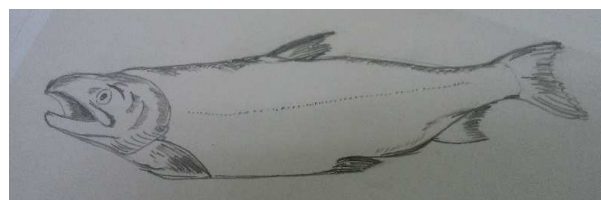
日本でさけとして販売されている輸入品サケ類の一部は、元来は自然分布域ではなかった南アメリカ大陸のチリで、日本の国際協力機構 (JICA) の支援により養殖されたものがあるが、これらは、シロザケではなく海面養殖されたニジマスやギンザケである。

マス (鱒、鮭) は、サケ目サケ科に属し日本語名に「マス」がつく魚、または日本で一般にサケ類 (シロザケ (いわゆる鮭)、ベニザケ、キングサーモンなど) と呼ばれる魚以外のサケ科の魚をまとめた総称。

マス、トラウト共にサケ類の陸封型の魚、及び降海する前の型の魚を指すことが多い。

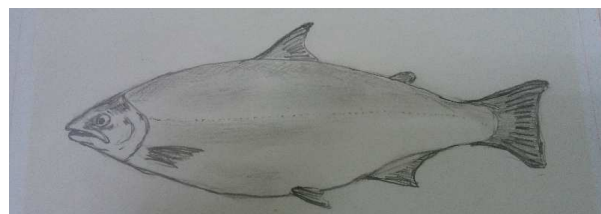
主に、イワナ、ヤマメ、アマゴ、ニジマス、ブラウントラウトなどがマス類、トラウト類など呼ばれる。

給食の献立にある「さけの塩焼き」の食材はチリ産の「銀鮭」です。「銀鮭」は販売名であり、以前は「銀鱒」と呼ばれたものです。「鮭」? 「鱒」? と問われれば、「鱒」の仲間ということになるのでしょうか。



上：サケ

下：サクラマス



左上：野川小学校
10月16日の献立より
左下：宮前小学校
11月7日の献立より



右：南部学校給食センター

9月19日のB献立より

Wikipedia等を参考にして



サケは身の色が赤く見えるため、赤身の魚と思われがちだが、白身の魚に分類されている。身が赤く見えるのは、エビやカニにも含まれるカロチノイド系色素のアスタキサンチンが含まれているためである。魚は、その筋肉中の血色素のミオグロビンの含有量により「赤身」「白身」に区分されている。100g当り10mg以上の物を赤身、10mg未満のものを白身と分類する。