



10月7日(水)は「ふるさと給食」の日

白老では、牛肉・海産物・たまご・しいたけなどの特産品がありますが、野菜を作っている農家さんも増えてきています。

白老の味をおいしくいただきましょう！！



ほっきごはん

いぶり中央漁協さんから、約100kgの

「ホッキ貝」寄贈していただきました。

ホッキ貝は「北寄貝」と書きます。北に

寄ってくる貝という意味で、冷たくて浅い海

の砂の中に住んでいます。

海のそばに住むアイヌの人々にとっても昔から貴重な食料として食べられていました。

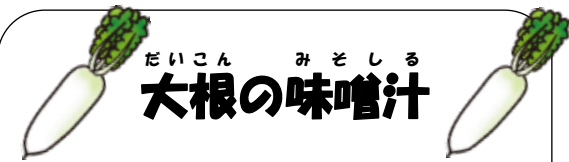
また大きな貝殻は「セイピラッカ」というアイヌの子どもの遊びにも使われていました。

貝殻に穴を開けて、紐を通し下駄のようにポコ

ポコと歩いて遊んでいたそうです。

本日の献立

- ほっきごはん
- 大根の味噌汁
- 若鶏のごま照り焼き
- クリームコンフェ
- 牛乳



大根の味噌汁

石山で農家をしている平野さんが

作った「大根」が使われています。

新鮮で安全・安心な野菜作りを心

かけ、できるだけ農薬を使用しない

「減農薬製法」を行っています。

大根には、練馬大根・三浦大根・

聖護院大根・桜島大根・守口大根

など日本だけで100種類以上の

品種があります。

また、大根に含まれる酵素「アミ

ラーゼ」は、でんぷんを消化し、胸

やけや胃もたれに効果があります。

クリーム
コンフェ

牛乳

若鶏のごま
照り焼き

ほっきごはん

大根の味噌汁



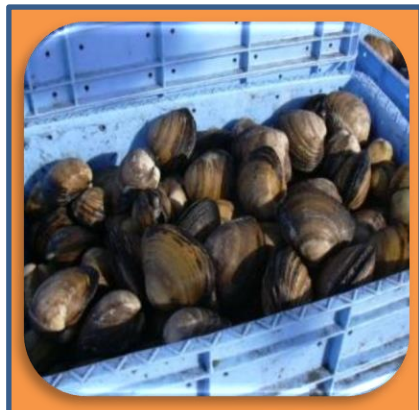
きゅうしょく し
給食から知ってみよう！

ふるさと（白老）



がい ホッキ貝について

白老町のホッキ魚は、7月～10月の間に行われており、殻の長さが8.5cm以上のホッキ貝を獲っています。小さなものまで獲ってしまうと、白老の海からほっき貝がいなくなってしまうため、制限をしながら漁を行っています。



ホッキ貝は6年～7年でみなさんが食べる大きさまで成長します。うまみ成分が多く、甘みのある奥深い味わいがあるほか、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富で、おいしいだけではなく、健康に大切な栄養も摂ることができる食材です。

今回は、『ほっきごはん』として食べていただきますが、他にもカレーライス、具材やバター焼き、お刺身にして食べることもできますので、色々な調理方法で食べてみてください。

しろおいちょう ぎょぎょう 白老町の漁業について

サケやタラコの原料となっている“スケトウダラ”そして今回食べる“ホッキ貝”が、白老町の海で獲れていることはみなさん知っていると思います。その他にも、毛ガニ・タコ・マス・エビなど様々な種類の魚介類を獲っています。

しかし、その魚たちも年々漁獲量が減少しています。原因としては、海水温の上昇や海の汚染などが考えられます。

みなさんに意識してほしい大事なことは、海や川へ遊びに行ったときに、『ゴミを捨てない』ということです。それが海を守ることに繋がります。みなさんの力で、おいしい魚を提供してくれる海を大切に守っていきましょう。

今回の“ふるさと給食”で肉や野菜の他にも、白老町ではおいしい魚も獲れるという事を知ってもらえたと思います。これからも、たくさん魚を食べて白老町の漁業を応援してください。

