

がつ にち げつ
7月19日 (月)

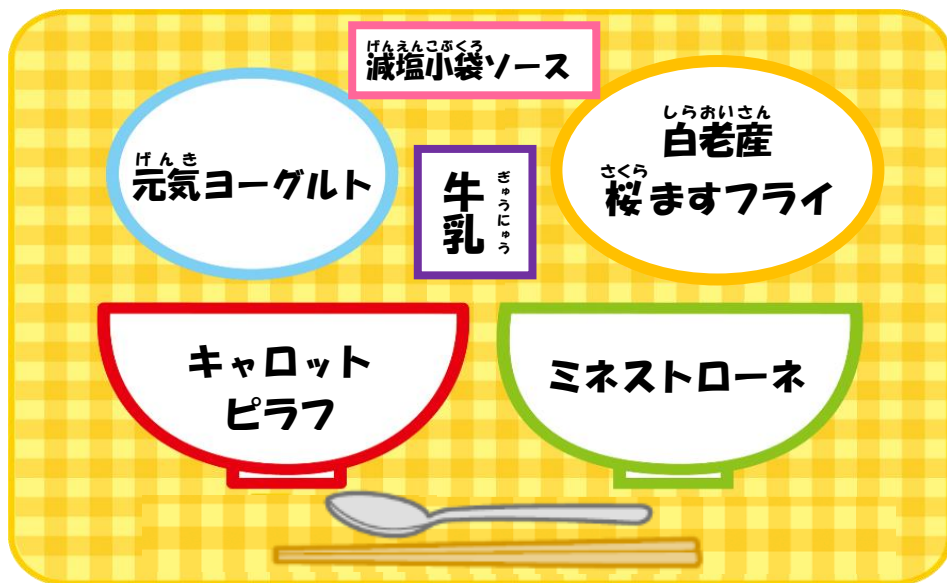
きゅうしょく ひ ふるさと給食の日



※ふるさと給食とは…白老産の食材やアイヌ料理を用いた給食

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ◎キャロットピラフ ◎ミネストローネ ◎白老産 桜ますフライ
- ◎減塩小袋ソース ◎元気ヨーグルト ◎牛乳



しらおい ぎゅうにく かいさんぶつ
白老では、牛肉・海産物・たまご・しいたけなどの

とくさんひん やさい つく のうか
特産品があり、おいしい野菜を作っている農家さんも

あります。しらおい あじ
あります。白老の味をおいしくいただきましょう！



しらおいさん さくら 白老産 桜ますフライ



きょう がつ しらおい みすあ さくら つか
今日は、4月に白老で水揚げした「桜ます」を使っ
ています。

「桜ます」という名前の由来は、諸説ありますが、
桜の時期に漁獲量が増えて旬を迎えることから、
産卵期になるとオスの体が婚姻色で鮮やかな桜色
になることからなどといわれています。

ますの身の赤色には、アスタキサンチンという成分が
含まれています。アスタキサンチンは、疲労回復の効果
があり、筋肉痛をおさえ、運動能力を向上させる働
きがあるといわれています。



給食から知ってみよう！ふるさと白老



「桜ます」とは？

桜ますは川で生まれ、まずは生まれた川で成長します。そして、より多くの栄養を求めて海へ旅立ち、そこでさらに成長してから、卵を産むために自分が生まれた川へと帰ってきます。

そのため、桜ます漁の多くは、成長して卵を産むために川に向かって帰ってくるものを狙って、2月～6月の時期に海の沿岸で行なわれます。

白老の海で去年1年間に獲られた桜ますの量は約48トンです。同じく白老で獲られた鮭（シロザケ）の量が約628トンであることを考えると、桜ますは多く獲られていません。そのため、皆さんに今日食べていただく白老産の桜ますは、実はとても貴重な魚なのです。

桜ますは煮たり焼いたりしても、とてもおいしく食べることができる魚ですが、今回はフライにして食べていただきますので、貴重な白老産の桜ますをぜひ味わって食べてください！



「桜ます」と「鮭」

桜ますは、皆さんがよく知っている鮭（シロザケ：別名アキアジ、アキザケなど）と同じ仲間で、成長の仕方も同じです。桜ますや鮭のように川で生まれ、海で成長して、生まれた川に戻ってくる魚を回遊魚と言います。

桜ますは、1～2年生まれた川で成長し、海でさらに1年間過ごして、約3年で私たちが食べることのできる大きさまで成長します

鮭も同じ仲間ですが、私たちが食べることのできる大きさまで成長する期間に、表のように大きな違いがあるのは不思議ですね。

また、回遊魚はみんな生まれた川に戻ってくるように思いますが、実はそんなことはないのです。川や海で他の魚に食べられたり、漁などで人に獲られたり、生まれたところとは別の川に帰ったりしてしまい、産卵した数千個の卵の内、生まれた川に戻って来られるのは数匹とも言われています。

名前	生まれ	成長		産卵
		川	海	
桜ます	川	1～2年	1年	川
鮭	川	6か月	3年 (1～7年)	川