

給食の食材 無償提供のお知らせ

新型コロナウイルスの影響により、農林水産省の「国産農林水産物等販売促進緊急対策」が設けられました。

その一環として、鹿児島県漁業協同組合連合会より、埼玉県の学校給食食材加工業者及び納入業者の公募があり、本校、取引先の「株式会社 海渡が（購入業者 丸宮食品）」選定されました。

その結果、12月に鹿児島県産養殖ぶりを3回 1月・2月に鹿児島県産養殖かんぱちを各3回、無償で提供していただくことになりました。

本校としては、給食物資も高騰している状況でありますので、この制度を使わせていただくことにいたしました。

同じ魚をひと月に3回使用することになりますが、調理方法を変化させて実施していきたいと思っておりますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



ぶりとかんぱちについて



ぶりとかんぱちは、どちらも大きさを呼び名が変わる出世魚です。

どちらも、スズキ目アジ科ブリ属に分類されている魚で、見た目ではわかりづらい魚の種類でもあります。

日本では昔から高級魚とされ、祝い事や行事などにも広く使用され、好まれて食べてきた魚です。多く含まれる栄養素としては、下記のようなものがあげられます。

- ① たんぱく質が多く含まれています。私たちの内臓や筋肉をつくるのに必要な栄養素であることは知られていますが、このたんぱく質を合成するのに必要なアミノ酸のうち、必須アミノ酸は食品など体の外から摂取する必要があります。ぶりやかんぱちには、必須アミノ酸が含まれた良質なタンパク質が含まれているので、体の回復力や免疫力アップなどにつながるといわれています。

② ドコサヘキサエン酸（DHA）が含まれています。DHAは、特に脳の神経細胞を活性化させる効果があり、記憶力アップにつながるとされています。「魚を食べると頭が良くなる」という事を聞いたことがあるかと思います。その理由はぶりやかんぱち、さばなど血合いを多く含む魚にDHAが多く含まれているからなのです。

DHAは、特に成長の速度がはやい子どもが摂取すると、脳の発育をうながすのに良いとされているため、お子さんには積極的に日々の献立に取り入り入れていき、食べてもらいたいと思います。

③ 水溶性ビタミンのビタミンB1とB2が含まれています。ビタミンB1はおもに糖質のエネルギー代謝を助けるはたらきがあり、ビタミンB2はおもに脂質のエネルギー代謝を助けるはたらきがあるといわれています。ほかにも、脳や神経のはたらきや肝臓のはたらき、皮膚の粘膜の代謝に関連する効果もあることから、疲れや集中力の低下、口内炎や風邪をひきやすいというときに積極的に摂ることを進められています。

④ 脂溶性のビタミンDが含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け骨を強くする効果があることから、骨粗しょう症の予防にいいとされています。また、免疫力アップや花粉症などのアレルギー症状の緩和などにもいいといわれています。ビタミンDは、紫外線をあびることで皮膚でもつくられますが、紫外線が少なくなる冬や普段あまり外出しないという人はビタミンDが不足しがちになるため、食品などから積極的にとる必要があります。

ぶり

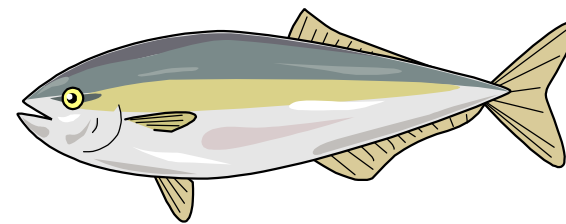
【わかし（20cmまで） → いなだ（60cmまで） → わらさ（80cmまで） → ぶり（80cm以上） ※ブりは養殖ものであれば”ハマチ”と言われるようで、40cmから80cmまでの中型が市場に出回ることが多くみられるということです。】

ぶりは体がラグビーボールのような形をしており、口に向かってシャープな体のラインがみられます。体の厚みがあることも特徴の一つです。

代表的な見分け方としては、口の端部分が角ばっていて、それに合わせて、ぶりの体にある黄色いラインに腹びれが重ならないことが簡単に見分けられます。

体つきはまるでラグビーボールのような形をしています。

肉付きもよく、目から尾びれにかけて黄色いラインが特徴的です。



かんぱち

【しよっこ（35cmまで） → しおご（60cmまで） → あかはな（80cmまで） →
かんぱち（80cm以上）】

かんぱちは丸顔で頭の部分を上から見ると、眉間にあたる部分に漢字の「八」のような模様が黒く描かれているのが特徴と言えます。名前の由来も、そこからきているとも言われています。

体の厚みは、ぶりと比べると平たいイメージです。

代表的な見分け方としては、全体的に黄色がかっていて口の端部分は顔と同様丸みを帯びた形となっているのが特徴です。

体が黄色がかって、全体的に丸みがある形です。ぶりに比べると、体の厚みが平たい感じがします。

