

# 5月給食だより

2016. 5. 13 No.2  
文責: 濱田

## 黒潮町立学校給食センター

さわやかな新緑の季節ですね。新年度も始まって1ヶ月が過ぎました。新しい環境にも慣れてきた頃ではないでしょうか。ゴールデンウィークも終わりましたが、休みの間に「早ね・早おき・朝ごはん」はできていましたか？できなかった人は、早く規則正しい生活に戻すように心がけましょう。

### 給食紹介☆5月6日 子どもの日 メニュー

- 五目ちらし寿司
- 牛にゆう
- きびなごのからあげ
- 浅漬け
- すまし汁
- かしわもち

1日遅れのこどもの日でした。ちらし寿司に揚げ物と大変なメニューでしたがみんなの成長を願って、調理員さんたち力を合わせてがんばりました！



### こどもの日になぜ、 かしわもちを食べるのかな？

かしわもちに使われる「栳(かしわ)」の木の葉は、次の新しい芽が出るまでは古い葉がつき続けて落ちません。このことから、家が絶えない、後継者が絶えない、子孫繁栄の縁起の良い葉とされ、このかしわの葉を使ったかしわもちが食べられるようになりました。



### お知らせ(再掲)

今月の給食費口座振替日は、**5月31日(火)**です。

口座残高の確認をよろしくお願いいたします。



### 【お詫び】

4月給食だよりで黒潮町の給食標語を考えた児童名を間違えて掲載していました。

<誤> 入野小学校3年 入野友騎

<正> 入野小学校3年 入野友綺

申し訳ありませんでした。

黒潮町の給食標語 **「みんなでね おいしく食べて たのしいな」**

田ノ口小学校 3年 有友 七海

5月の給食目標は『朝食の大切さを見直そう』です。

## 朝ごはん 食べればいきいき 心とからだ

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べることによって、それまで眠っていた脳やからだですっきりと目覚め、エネルギーを補充し、活動を開始する状態になります。生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんの必要性を考えてみましょう。

### ●朝ごはんを食べないと…… 脳が栄養失調になる！



脳は体重の2パーセントの重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20パーセントも使っています。

からだはエネルギーを脂肪としてたくわえていますが、**脳のエネルギー源となるブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。**

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんでは補わないと、昼間集中力が下がったり学習の効率が下がってしまいます。

## 脳のエネルギー=ブドウ糖

### 朝ごはんを 食べなければ



落ち着かない  
イライラする  
疲れやすくなる

### ●朝ごはんを食べると…… 生活習慣病の予防にもなる！

朝ごはんを食べることで、昼食や夕食の食べすぎを防げます。と同時に、肥満の原因となる中性脂肪が増えるのも防げます。消化器系が刺激を受けるので排便がうながさし、便秘の予防にもなります。



# 突撃☆インタビュー!!

今回は地域で行われている漁業のひとつ、「モジャコ（フリの稚魚）漁」に焦点を当て、突撃取材をさせていただきました。町外出身者の私は驚いてばかりでした。みなさんも同じ町内に住んでいても知らなかったことがあるかもしれませんね！

## 入野漁業協同組合さんを たずねました！



黒潮町食育キャラクター  
完食くん

船頭：澳本 順二さん

いろいろと教えてください！

この網の中のモジャコは  
なんと！約10万匹！



たくさんのモジャコ！

実際に、お仕事されているところへ  
お邪魔させていただきました！！



漁港から船に乗り、「こわり」と呼ばれる場所まで行きます。慣れないと、船に乗るだけでドキドキです…。

のぞいてみると…



到着！



足場は思ったよりもせまく、ぐらぐらと不安定でした。



えさ(イカナゴ)⇒



えさやり体験

えいっ！

えさは朝と夕方の2回ずつ。ひとつのバケツあたり約30kgのえさが入っています。



えさをあげた後は、網をはります。鳥に食べられるのを防ぐためです。

☆モジャコは成長していくと「ブリ」になります

モジャコ → ワカナ → ツバス → ハマチ → メジロ → フリ  
(呼び方は地域によって異なります。)

(インタビュー中の敬称は略させていただきます。)

栄養教諭：「モジャコ漁はどれぐらいされていますか？」

澳本さん：「だいたい30年ぐらいです。」

栄養教諭：「長い間されているんですねー！モジャコ漁の時期はいつ頃ですか？」

澳本さん：「モジャコ漁は4月から開始しています。今年は少し早く3月29日から始めました。今年はたくさんモジャコが獲れたので、5日間で終わりましたが例年1ヶ月ほど漁に出ています。」

栄養教諭：「漁に出るとき、大変なことはありますか？」

澳本さん：「雨が降ると、漁に出れないので困りますね。また、沖まで行くのに早ければ1時間で着きますが、日によっては3時間かかることもあります。」

栄養教諭：「朝早くから漁に出ているらっしゃると聞きましたが…」

澳本さん：「朝の3時から漁に出ていますよ。」

栄養教諭：「3時ですか！？まだ寝ているところです…。」

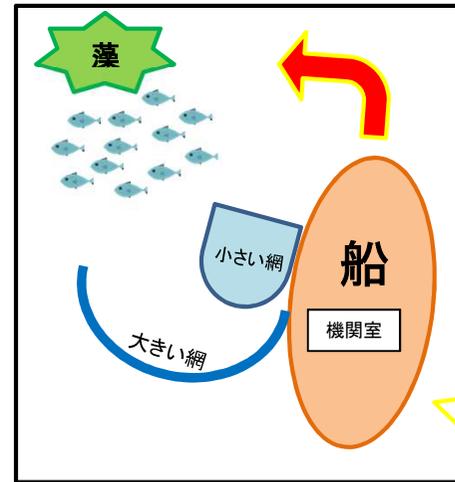
澳本さん：「大変なこともあります。たくさんモジャコが獲れると楽しいですよ。」

「獲ったモジャコは、大きさごとに網で分けて育てています。そして、宿毛市や愛媛県に出荷しています。そこでハマチやブリの大きさになるまで育てられていますよ。出荷するまでは、えさをあげたり網を交換するため休みがありません。しかし、モジャコが病気になっては大変なので、一生懸命育てています。」

栄養教諭：「モジャコも病気になるなんて初めて知りました！」

澳本さん：「病気を予防するためにモジャコにワクチンを1匹ずつ打っています。」

栄養教諭：「まるでわたしたち人間と一緒にですね！大きなブリになるまでに稚魚のモジャコの頃から丁寧に育てることが大切だと実感しました。教えていただき、ありがとうございました。」



### モジャコ漁の仕組み

モジャコはその名の通り「藻につくジャコ」です。潮目の中に、モジャコを見つけると、網を出し、船を旋回させて藻ごとモジャコを獲っていきます。このとき、小さい網や大きい網を臨機応変に使い分けていきます。小さい網は機械式ですが、大きい網は手で引き揚げなくてはならないそうです。海の男は体力勝負ですね。

お忙しい中、インタビューや見学を引き受けていただき、ありがとうございました！

これからも、地域の方々と力を合わせて、おいしい給食づくりを目指していきたいと思いきりとり

ひとこと返信 給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前