



北海道をまるごと食べよう！



～サーモンピラフ～

北海道を代表する魚といえば、「鮭」が有名です。北海道の各地でとれますが、特に「オホーツク地域」や「道東」で多くとれます。秋に脂がのっておいしくなるので、「秋味」とも呼ばれます。

「鮭」は、塩焼きで食べるのが一般的ですが、どんな料理ともよく合います。例えば、天ぷらやフライ、から揚げのほか、ホイル焼きや鍋物など、和・洋・中さまざまな料理を楽しむことができます。

北海道では昔からよく鮭が食べられてきたので、「三平汁」や「石狩鍋」、「ちゃんちゃん焼き」など鮭を使った郷土料理があります。

今日の給食では、スイートコーンやバターを具に加えたサーモンピラフを作ります。



牛乳はいつも同じ味？！

牛乳は季節によって成分が変化しています。

生き物である乳牛からしぼられる「生乳」は季節や日々の状態などにより、その成分に違いがあります。

一般的に乳脂肪分は冬は高く濃厚な味に、夏は牛が水分を多くとるために、乳脂肪分が低くあっさりになります。



鮭の栄養



鮭には、体を作るもとになる「たんぱく質」や頭の働きを良くする「DHA、EPA」などの栄養素が多く含まれています。

鮭の身の赤い色素は「アスタキサンチン」と呼ばれる成分で、老化やがんの引き金となる活性酸素から体を守り、血液をサラサラにして、動脈硬化を予防する働きがあります。

昔の給食は、何を食べていたのかな??



札幌市で給食が始まったのは今から77年前（昭和22年）になります。そのころの給食はどんなものだったのか、紹介します。

75年前 大きなパンとみそ汁だけ。
毎日、コッペパンでした。



70年前 スkimミルクをお湯でといた
ものを飲んでいました。



60年前 スkimミルクがびん入りの
牛乳に変わりました。



55年前 黄色のプラスチックの皿と
先割れスプーンを使用。



50年前 仕切りのついたステンレスの
皿に変わりました。



25年前 先割れスプーンが廃止に。
5種類の強化磁器食器の
使用が始まりました。

