

### 安平町民が活躍



ついでに

幌光星高校3年)

★平成20年度と平成21年度に

続き3回目の優勝

※10月に山口県で開催される

国体に出場決定

7月31日北海道吹奏楽コン

クール日胆地区予選会(苫小

牧市)C編成銀賞早来中学校

8月1〜3日北海道中学校ソ

フトテニス大会(旭川市)ベ

スト16尾崎琴音・片倉なな組

(追分中)

8月5日道央地区中学生ソフ

トテニス夏季研修大会(苫小

牧市)女子団体YONEX杯

優勝早来中学校、2位追分中

学校

8月5日NHK全国学校音楽

コンクール(室蘭市)女子団

体奨励賞 追分中学校

8月5〜7日全国ホープス北

日本ブロック卓球大会(帯広

市)団体戦ベスト8 佐藤ク

ラブ(北河凌(早小6年)と

芳賀世蓮(遠小2年)が所属)

8月9日(ソフトテニス)苫

小牧地区中学生夏季研修大会

(苫小牧市)女子個人2位小

野祥・長浜千紘組(早来中)、

3位佐原桃華・眞山香純組

(同)

8月10日(ソフトテニス)千

歳ジュニア夏季大会(千歳市)

男子1部優勝堀之内秀斗・畠

山雅之組(早来中)、男子2部

優勝金本利基・横手海組(同)、

女子1部3位佐原桃華・眞山

香純組(同)、女子2部3位谷

口由夏・京谷真衣組(同)

8月12日道民体育大会兼国民

体育大会ソフトテニス北海道

ブロック予選会(苫小牧市)

少年の部女子 個人ソフトテ

ニスベスト32尾崎琴音・片倉

なな組(追分中)

8月21日ゴーセン杯全道小学

生ソフトテニス当麻大会(当

麻町)4年生以下の部3位後

藤伊吹・竹田葵組(追分ソフ

トテニスクラブ)

### 第6回教育委員会議決事項 報告(7月25日開催)

① 準要保護児童生徒の認定  
について

② 安平町就学指導委員会委  
員の委嘱(補充)について

※8月22日開催の第7回教  
育委員会の議決事項につい  
ては来月号でお知らせしま  
す。

**学校給食センター**  
**食事だより**

**さけ**

母川回帰、サケが故郷に  
帰ってくる季節です

サケは、日本人にとって馴  
染みの深い魚です。

北海道や東北地方の川で卵  
からかえり降海する。3〜5

年ほどの海洋生活を経て、成  
熟し生まれた川に帰ってき  
ます。

アイヌの人々は、貴重な食  
料源だったサケを「神の魚」  
カムイチエブと呼び、乾燥

させて保存食に、皮や骨も履  
き物や道具に利用していま  
した。

日本でサケといっている  
のはシロザケをさすことが  
多いですが、シロザケより身

の赤色の濃いベニザケやキ  
ングサーモンといわれるマ  
スノスケなどがあります。

最近、ノルウェーやチリか  
ら養殖輸入されたトラウト

サーモン(ニジマス)を海水域  
で養殖したもの)やギンザケ

もたくさん出回っています。  
**栄養**  
良質なたんぱく質やビタ  
ミン群が豊富で、ビタミンB

群(B1、B2、ナイアシン  
など)は、成長促進・消化を  
助ける・血液の循環を良くす  
る効果があります。

特にビタミンDが多く含  
まれ、ビタミンDは小腸でカ  
ルシウムと結合し、腸への吸

収力を高める働きがあるの  
で、骨粗鬆症の予防に役立ち  
ます。

その他、脂質を構成する脂  
肪酸はEPA(イコサペンタ

エン酸)やDHA(ドコサヘ  
キサエン酸)が多く動脈硬化、  
高血圧などの生活習慣病の

予防になります。

**料理**  
サケは1尾丸ごと使い切  
ることができ便利です。刺身、

寿司、チャンチャン焼き、揚  
げ物、石狩汁、漬物、燻製、  
シチューなど、おいしく料理  
していただきます。

