

令和7年度

がつ しょくいく ひ

5月 食育の日こんだて「ます」

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です。

ことねんと しょくいく ひ こんだて ちいき つた りょうり しゅん しょくざい つか りょうり あじ
今年度の食育の日献立では、地域に伝わる料理や旬の食材を使った料理を味わいます。
たの た せんじん ち え つ しょくぶんか し しきおりおり た もの
楽しく食べながら、先人の知恵が詰まった食文化を知り、四季折々の食べ物などについて
まな
学んでいきましょう。

ごはん ますのあんかけ ごまマヨネーズサラダ

もうそうじる あじつけのり ぎゅうにゅう 牛乳



サクラマス



ねん やまがたけん さかな えら
1992年に「山形県の魚」に選ばれたサクラマスは
やまがたけんみん はる おとす つ さかな
山形県民にとっては春の訪れを告げる魚です。

ようぎょ なつ かい ふゆ どうなんしゅうへん えっとう ぜんちよう
サクラマスの幼魚は、夏はオホーツク海、冬は道南周辺で越冬し全長50～70cmほど
おお せいちよう か ねんめ はる う がわ もど
まで大きく成長し、ふ化から3年目の春に生まれた川へと戻ってきます。

つ かいきん やまがたけん まいとし がつ たち がつ にち
サクラマス釣りが解禁されるのは、山形県では毎年3月1日から8月31日までです。
さかたしはまなか あかがわか こうふきん まいとし がつ たち つ かいきん び あ おお
酒田市浜中の赤川河口付近には、毎年3月1日のサクラマス釣り解禁日に合わせて多く
つ びと おとす
の釣り人が訪れています。

ますのあんかけは、酒田祭りでよく食べられるごちそうの一つです。お祭りやお祝いの
ぜん りょうり たまご そう
お膳になくてはならない料理で、ゆで卵のスライスやそうめん、ほうれん草などがそえら
れたりもします。



サクラマスの なまえ ゆらい 名前の由来

なまえ ゆらい はる さくら
サクラマスの名前の由来は春、桜
きせつ かわ のぼ
の季節に川に上ってくるから、ある
み いろ さくらいろ
いは身の色が桜色だからなどとい
われています。

3たぐクイズ

Q サクラマスとおなじ種類の魚は、
つぎ
次のうちどれでしょう。

- ① イワナ
- ② ヤマメ
- ③ ヒメマス

こたへは裏に書いてあるよ！

クイズのこたえ ②ヤマメ

ヤマメとサクラマスは、同じ親から生まれながら、育ち方の違いで、まったく違う魚に成長します。春に、海からふるさとの川を上り始めた親魚は、秋に上流で産卵すると、その生涯をとじます。ふ化した稚魚は川底で冬を越し、翌年の春には川の中を泳ぎ回ようになります、さらに次の年の春になると、海の生活に適応するために体表がスモルト化（見た目は銀白色に変化）する幼魚と、そのまま変わらない幼魚に分かれ、こうして海に下る魚はサクラマスに、もう一方は川にとどまってヤマメになります。