



令和元年11月25日  
志摩市教育委員会事務局教育総務課  
志摩市学校給食センター

タイトル	《志摩産給食の日》の実施及び生産者との交流会
概要	<p>12月18日(水)に『志摩産給食』として、志摩で採れた『さば』と『磯部みかん』を提供します。</p> <p>今回の生産者交流会は『さば』です。磯部小学校5年生児童49名が生産者さんに『さば』にまつわるお話を伺います。</p> <p>さば生産者さん： 阿児町鵜方 伊勢志摩冷凍 常務 石川 隆将さん</p> <p>献立：麦ごはん、牛乳、さばの香味ソースかけ、豚汁、磯部みかん (地場産物：『さば』、『磯部みかん』)</p> <p><u>交流会では、生産者さんから志摩の海での『さば』の特徴、状況等をお話いただきます。</u></p> <p>学校給食センターでは、平成30年度から生産者交流会を行っており、平成30年度は5回開催済み、令和元年度は6回、令和2年度は全小学校での7回を予定しております。</p> <p>令和元年度 生産者交流会実施済小学校</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6月18日 メヒビ 神明小学校4年生34名</li> <li>7月5日 オクラ 東海小学校4年生54名</li> <li>10月16日 お米 志摩小学校5年生61名</li> <li>11月22日 かつお節 浜島小学校3年生15名</li> </ul>
開催日	令和元年12月18日(水)
開催時間	11時25分～13時00分(予定)
開催場所	交流会は磯部小学校で開催(5年生 49名)3階高学年図書室 給食は市立すべての小学校(7校)及び中学校(6校)
その他	取材をされます場合は、事前に下記までお問い合わせくださいますようお願いいたします。
お問合せ先	志摩市教育委員会 教育総務課 志摩市学校給食センター 担当 中村 TEL 0599-43-4735 FAX 0599-43-5541 e-mail gakkokyushoku@city.shima.lg.jp

# 志摩産給食の日

12月は さ ば



令和元年 12月  
志摩市学校給食センター

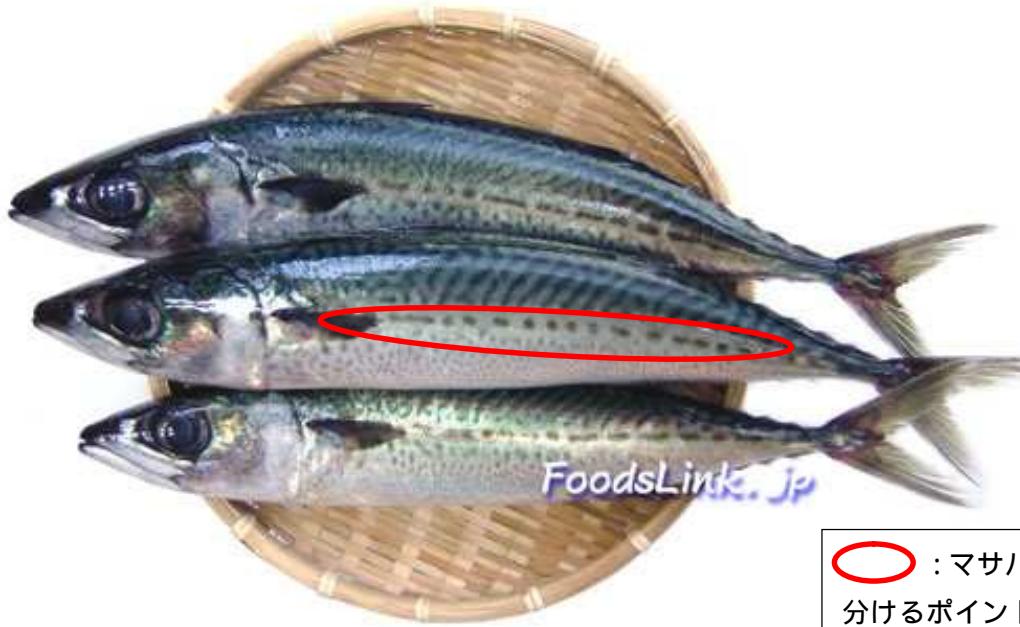


## マサバ *Scomber japonicus* Houttuyn

- ・生息域：沿岸表層 北海道オホーツク海沿岸～九州南岸の日本海 etc.
- ・食性：小型動物プランクトン（幼魚期）カタクチイワシ等（成魚）
- ・成長：ゴマサバよりも成長は遅いが、寿命は長い
- ・腹部色彩：銀白色で暗灰色のゴマ状の斑紋
- ・体側中央部の暗色斑紋：なし
- ・資源管理：TAC 制度により管理
- ・漁法：まき網 釣り、刺し網、定置網、養殖 etc.
- ・旬：秋から冬
- ・価格：ゴマサバよりも高い
- ・ブランド：金華サバ（宮城県）、関サバ（大分県）、松輪サバ（東京湾）

### 参考文献

- ・市場魚貝類図鑑
- ・「水産海洋ハンドブック」 竹内俊郎ほか 2004 年 株式会社生物研究



○ : マサバとの見  
分けるポイント

出典 : 旬の魚介百科より

## ゴマサバ *Scomber australasicus* Cuvier, 1831

- ・生息域 : 沿岸表層 北海道南部 ~ 九州南岸の日本海 etc.
- ・食性 : 小型動物プランクトン ( 幼魚期 ) カタクチイワシ等 ( 成魚 )
- ・成長 : マサバよりも成長は早いが、寿命は短い
- ・腹部色彩 : 銀白色で暗灰色のゴマ状の斑紋
- ・体側中央部の暗色斑紋 : 体背面かた伸びる模様と独立した明瞭な斑紋
- ・資源管理 : TAC 制度により管理
- ・漁法 : まき網 釣り
- ・旬 : はっきりしない ( 一年中出回っている )
- ・入荷時 : 活け締め ( 首折れサバ )
- ・価格 : マサバよりも安い
- ・ブランド : 屋久サバ、清水サバ ( 高知県 )

### 参考文献

- ・市場魚貝類図鑑
- ・「水産海洋ハンドブック」 竹内俊郎ほか 2004 年 株式会社生物研究所

## さばの漁獲量

平成29年度

順位	都道府県	生産量
1	茨城県	125,522t
2	長崎県	99,643t
3	静岡県	51,717t
4	三重県	33,980t
5	千葉県	29,645t
6	島根県	23,833t

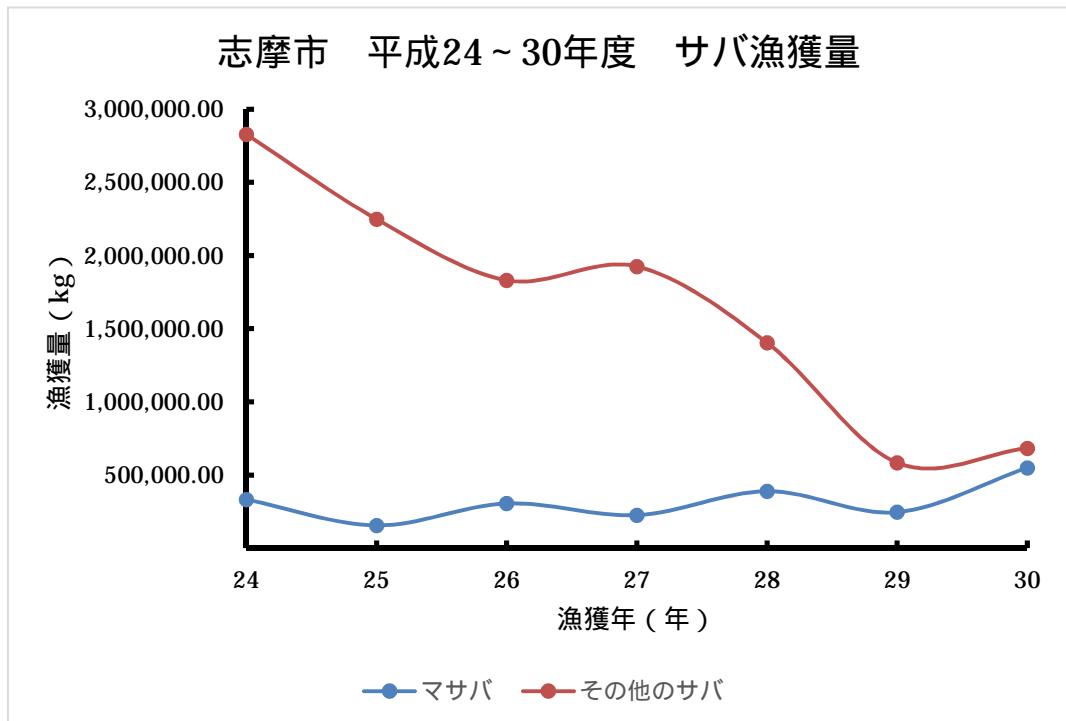
全国計 517,602 t

## さばの栄養

脂質の含有量が多く、DHA、EPA が豊か。ビタミン A、ビタミン D、ビタミン B12、ナイアシンが多く、血合いには鉄分、カルシウムがたっぷり含まれる。EPA は血液をサラサラにし、動脈硬化や血栓を防ぐ。

- ・DHA は心臓病を予防し、中性脂肪の量を減らす。脳には重要な脂質で、学習能力を高める。ビタミン A は眼を健全に保ち、細菌感染を予防する。
- ・ビタミン D はカルシウムやリンの吸収を助ける。
- ・ビタミン B12 は悪性貧血、食欲不振、知覚異常や精神症状を防ぐ。
- ・ナイアシンは皮膚をきれいに保ち、消化器の機能を良好にする。
- ・鉄分は血液には重要なミネラルで貧血を予防。
- ・カルシウムは血圧を安定させ骨粗鬆症を予防する。

## 志摩市でのさば漁獲量



	24	25	26	27	28	29	30
マサバ	332.85	156.59	306.30	226.33	389.15	246.77	550.21
その他のサバ	2,827.61	2,249.01	1,830.56	1,925.09	1,404.53	584.29	683.89

### 安乗さば

志摩市で捕れる『さば』のうち安乗沖で水揚げされる『さば』は、『安乗さば』と呼ばれます。伊豆諸島へ産卵に来る春から夏にかけて回遊するため、脂ものって非常に美味しいです。

黒潮が志摩半島沖で反流、そこへ伊勢の山々を源とする宮川のミネラル豊富な水が混じり合い豊かな漁場を形成しています。

植物プランクトンが爆発的に増殖し、これを餌とする動物プランクトンが集まり、そしてこの動物プランクトンを目指して魚が集まるという食物連鎖が形成され、太平洋沿岸を回遊するサバの群れから離れたサバが志摩半島沿岸に居着きます。

漁師の技術も高く、安乗漁港からわずか数キロ離れた沖合で漁獲されるため、新鮮なうちに水揚げすることができます。安乗漁港のように巻き網と一本釣り漁が混在する漁港は全国でも珍しいのです。