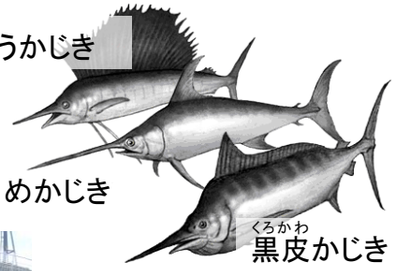
「福島丸」に
のって出発！！

かじきかつ

小名浜学校給食共同調理場

１０月２２日（水）

小名浜にある福島県立いわき海星高等学校には、「福島丸」という実習船があります。生徒たちは、船の操縦や魚の取り方を学ぶために、福島丸で60日間の遠洋航海実習に出かけます。今年度も4月24日から6月23日まで海洋科の生徒が船の操縦の勉強とまぐろの漁業実習をしてきました。また2学期は、海洋工学科の生徒が船のエンジンの勉強とまぐろの漁業実習に出かけています。今日は、いわき海星高校の生徒が捕ってきたかじきのかつです。

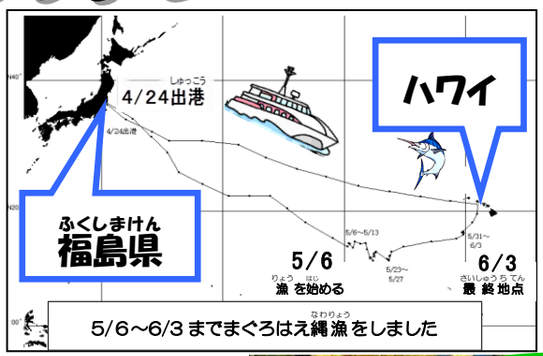


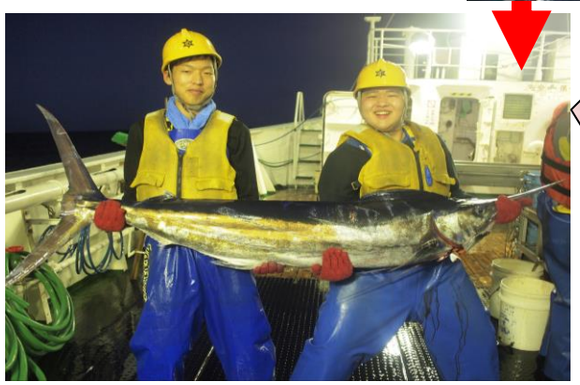
かじきはするどくとがった上あごが特徴的な魚です。魚の中で最も早く泳ぐことができ、その速さは時速100ｋｍ以上にもなります。いろいろな種類がいますが、給食でかじきかつになるのは、「黒皮かじき」という種類のものです。

～「かじきかつ」ができるまで～

①出港

「中央さんばし（魚市場の前）」から出港です。60日間の遠洋航海実習のためにハワイに向かいます。





②かじきを捕る

ハワイ沖での様子です。こんなに大きなかじきが釣れました。釣り上げたかじきは、航海の間に傷んでしまうので、新鮮さを保つために冷凍します。

かじきの体長は約２ｍ、体重は平均80ｋｇにもなります。
とても大きいです！

③加工工場へ運ぶ

「海幸」という加工工場では、頭と身と骨に分け、身をー３０℃以下の冷凍にして保存します。給食に出す数日前に、職人さんが包丁で、同じ大きさに一切れ一切れ切り分け、衣をつけてかじきかつを仕上げます。

かじき１尾から約1000人分のかじきかつができます。

④給食センターで調理する

給食センターで、かじきかつを油で揚げ、クラスごとに数えて学校に届けます。

かじきかつ

福島丸に乗ったいわき海星高校のみなさん、ありがとうございます！

磐農生が考えた「まごわやさしい献立」

１１月１３日（木）小名浜学校給食共同調理場（錦小学校）

今日の献立は磐城農業高等学校のみなさんが考えてくれた「まごわやさしい献立」です。

「まごわやさしい」とは、組み合わせて食べると栄養バランスがよくなる食材の頭文字をならべた言葉です。日本で昔から食べられている食材ばかりです。今日の給食で「まごわやさしい」を覚えて、家でも積極的に食べましょう！また、今日の献立はいわき市内全ての小・中学校で提供されます。

- **ま**・・・豆類、豆腐や納豆などの豆製品
- **ご**・・・ごま（種実類）
- **わ**・・・わかめなどの海そう類
- **や**・・・野菜
- **さ**・・・魚
- **し**・・・しいたけなどのきのこ類
- **い**・・・いも類

磐城農業高等学校ってどんな学校？

磐城農業高等学校の生活科学科は、「生活をクリエイト（創造）する」ことを目標に衣食住・保育・福祉について勉強する学科です。今回のまごわやさしい献立は、生活科学科のみなさんが、栄養バランスを考えて立ててくれました。

生活科学科のみなさんは毎年、調理技術の向上を目指して食物検定に挑戦しています。検定１級では、テーマにそって自分で考えた料理をつくります。

こんだてしょうかい「献立紹介」

「さんまの竜田揚げ」

さ さんま

さんまなどの青魚はＤＨＡやＥＰＡをふくみ、頭の働きをよくします。

「さつまいもごはん　ごましお」

ご ごま

い さつまいも

旬のさつまいもを使いました。ほくほくとして、あまく、おいしいです。

「昆布入り厚揚げと小松菜の煮びたし」

ま 厚揚げ　**わ** 昆布

や 小松菜、にんじん、もやし

大豆から作られる厚揚げには、大豆の栄養がつまっています。昆布や野菜は食物せんいが豊富で、おなかの調子を整えます。

「なめこと大根のみそ汁」

や 大根、長ねぎ

し なめこ

大根や長ねぎには体を温める作用があります。なめこはいわき市の加茂農産で栽培されたなめこを使っています。

磐城農業高校のみなさんから

- ✧ 秋を感じられるように、さつまいもごはんにしました。
- ✧ 煮びたしはいろどりがよくなるように工夫しました。
- ✧ にがてな食べ物でも食べ方を工夫して、好ききらいを克服してほしいです。
- ✧ 料理を作ることはとっても楽しいです！！