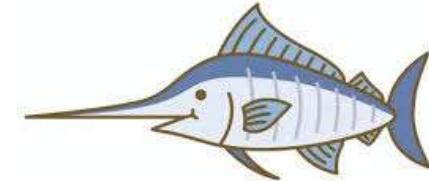


本日のおすすめ

きょう こうこうせい
今日は高校生がとっかけてくれた
つか
「カジキ」を使った「カジキカツ」



きょう きゅうしょく
今日の給食には「カジキカツ」が登場します。この「カジキ」という魚は
かいせいこうこう せいと
いわき海星高校の生徒がハワイ沖の航海実習で捕獲したクロカワカジキを使用
おき こうかいじゅう ほかく
しょう
し、フワフワで魚特有の臭みがないのが特徴です。



「カジキ」のえいよう

カジキは 高たんぱく・低脂肪で、ビタミンB群、
DHA/EPA、ミネラルが豊富なヘルシーな魚です。身体づくり、脳の健康、血液サラサラ効果が期待できる、栄養バランスの良い食材です。



「カジキ」のしゅるい

カジキマグロ
(Marlin • Swordfish • Sailfish)



メカジキ
(Swordfish)



クロカジキ
(Blue marlin)



パショウカジキ
(Sailfish)



シロカジキ
(Black marlin)