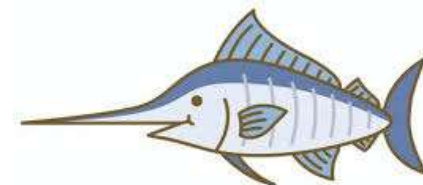


# 本日の おすすめ

きょう こうこうせい  
今日は高校生がとってきてくれた

つか  
「カジキ」を使った「カジキカツ」



きょう きゅうしょく とうじょう さかな  
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 せいとおき こうかいじっしゅう ほかく しょう  
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  
し、ふわふわで魚特有の臭みがないのが特徴です。  
さかなとくゆう くさ とくちょう



## 「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

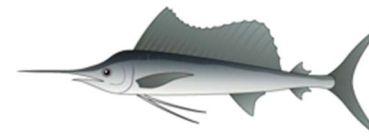
カジキマグロ  
(Marlin • Swordfish • Sailfish)



メカジキ  
(Swordfish)



クロカジキ  
(Blue marlin)



バショウカジキ  
(Sailfish)



シロカジキ  
(Black marlin)