



食育だより

令和6年9月27日
小田原市教育委員会
小田原市立千代小学校

日ごろから学校給食にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。食育だよりでは、市内各校の取り組みや子どもたちの声などをお伝えします。小田原市では、地場産物を使用した献立をたくさん給食に取り入れています。今回は、7月に市内全校の給食で提供したカマスについてご紹介します。

おだわらそだち「カマス」を食べよう

カマスはどんな魚？

小田原でとれるカマスは2種類あります。一つは肉付きがよく高値で取引される「アカカマス」、もう一つは給食に使った「ヤマトカマス」です。ヤマトカマスは、水分が多く、小田原では「ミズカマス」とも呼ばれ、小田原名物の骨をすっぽり抜いたスティック状のかます棒にも使われています。



お皿からはみでる
大きさにびっくり！

千代小学校 かますのフライ



味やおすすめの食べ方は…？

上品な甘さと香りがあり、淡白な味です。旬の時期は夏～秋で、脂が程良くのっています。新鮮なものを刺身として食べてもおいしいですが、フライにしてもおいしく食べられます。今回は給食で実際に出しているおすすめソースを紹介します。スーパーや魚屋さんでも小田原のカマスを見つけることができるので、ぜひおうちでも給食の味をお子さんと楽しんでみてください。

特技は速く泳ぐこと！
キーターと同じぐらいの
スピードで泳げるよ！

するどい歯に要注意！
小魚だって
丸のみっちゃう！





各校のカマス献立

【カマスおすすめレシピ】

○南蛮漬け

にんじん、玉ねぎ、ピーマンなどを千切りにし、しょうゆ・砂糖・酢でさっぱり味に！

○梅ソースがけ

種をのぞいた梅干しをたたき、しょうゆ・みりん・砂糖を合わせ、とろみをつけ好みの味でどうぞ。

○磯風味フライ

衣のパン粉に青のりを加えると色も風味もよくなります。

○かばやし丼

甘辛のタレをかけると、ご飯が進みます。



早川小 南蛮漬け



東富水小 梅ソースがけ



芦子小 磯風味フライ



矢作小 かばやし丼

市内の

子どもたちの声をお届け！



かんそうをかいてね！

カマスのフライを食べた感想
身がジューズでおいしかった。

かんそうをかいてね！

ほほかますをほじめて食べました。最初は食べるのがかわらなくて、けど食べてみたらすごくおいしく、また食べたいです！

かんそうをかいてね！

かますは、にかこたけどかますのフライは、おいしかった。

かんそうをかいてね！

しんせんたから、とてもおいしいです。かますは、ほじめて食べたけど、おいしいです。

かんそうをかいてね！

カマスのフライは、パリパリで自身魚でもおいしいが、たてすりし、ほもかりかりで食べれました。

かんそうをかいてね！

新しく、すごくおいしかったです。また食べたいし、今とは、もっとおいしいものを食べたい！

かんそうをかいてね！

しんせんたから、とてもおいしくて、つなぐものが食べられるなんて、たいてい、と思いました。とてもおいしかったです。

かんそうをかいてね！

かますは、最初は、苦いと思っていただけで、食べてみると、ふわふわでおいしかったです。魚は好きですが、かますを食べると、魚が大好きになりました。



今後も子どもたちに小田原のおいしいものをたくさん知ってもらえるように積極的に地場産物を活用していきたいと思います。

