



食育だより

令和6年9月27日
小田原市教育委員会
小田原市立富士見小学校

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。本校では7月1日に「カマスのフライ」、9月には「カマスのかばやきどんぶり」を実施しました。

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。

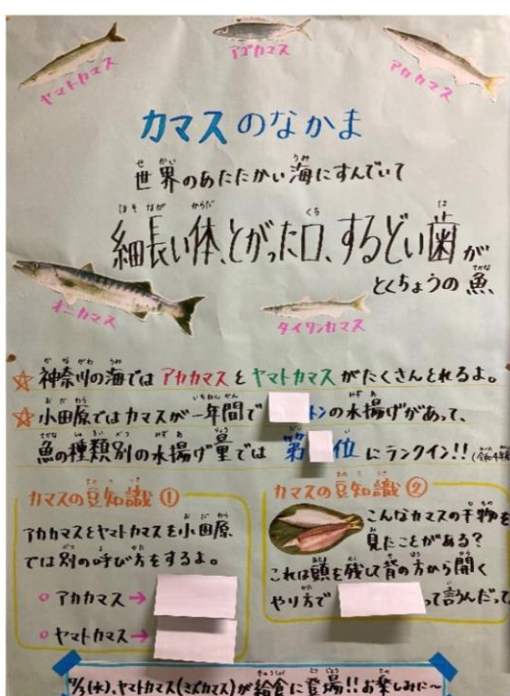


お皿からはみでる
大きさにびっくり！

7月1日実施



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！
チ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
丸のみしちゃう！





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。

○かばやき丼

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



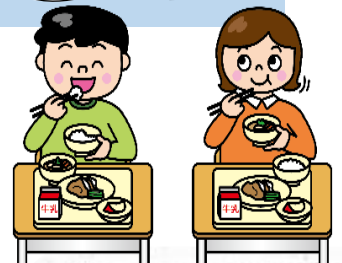
芦子小 磯風味フライ



富士見小 かばやき丼

9月24日実施

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！
ほはかますをいじめて食べま
した。最初は食べるのがこわ
かったけど食べてみた
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
もおいしくて、うんた
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！
カマスのフライは、パ
リパリで自身魚で
もおいしかったで
す。しほもかりか
りて食べれました。

かんそうをかいてね！
新でんてすくおいし
かった！また食べたい
し、今とはもといはおい
しうを食べたい！

かんそうをかいてね！
しんせんたから、とて
もおいしくて、うんた
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！
カマスは最初、苦いと思っ
ていたけど食べてみると
ふわふわでおいしくな
りました。魚は好きで、ほ
うか、カマスを食べる
と魚が苦手になりました。



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。

