

食べて応援！



ほっかいどう 北海道のほっけ

9月の「牛肉」、10月・11月の「ほたて」に続いて……

「北海道産のほっけ」の加工品～「ほっけザンギ」が、学校給食に提供されることになりました。

「ほっけザンギ」は、北海道漁業協同組合連合会(ぎょれん)さんが「ほっけ」を食べやすいようにとザンギ風の味付けで開発した加工品です。

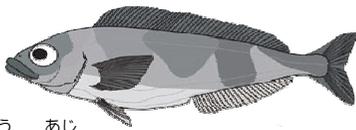
きょうのこんだて

- ・ぎゅうにゅう
- ・ごはん
- ・カレーにくじゃが
- ・ほっけザンギ
- ・のりとあさりのつくだに

『鮨～ほっけ』について、くわしくなろう！

★特徴と産地

●漢字で「魚へんに花」と書いて、「ほっけ」です。『青緑色のほっけの稚魚(赤ちゃん)が、群をなして泳いでいる姿が「花」を連想させるためだから』だそうです。



●「北海道の味」といわれるくらい、北海道各地の海で、たくさん獲れる魚です。

★栄養は？

●骨や歯をじょうぶにする「カルシウム」と、カルシウムのはたらきを助ける「ビタミンD」がとても多いので、成長期のおみなさんにピッタリ！の食品です。

★ほっけザンギって？

- ほっけに、しょうゆ・にんにく・しょうが・みりん・こしょう・さとうなどで味をつけたかり粉をまぶした加工品です。
 - 給食室で、油でカラッと揚げました。
- ◎1～4年生のおみなさんは、1枚
5・6年生のおみなさんと大人は、2枚です。

せっかくいただいた食材を、にがて・きれいだからと
かんたんにのこさずに、しっかり味わって食べましょう！