

# 12月 4日(水) 今日の盛り付け

大皿：めひかりのから揚げ  
きやべつと小松菜の  
アーモンド和え

大碗：五目ご飯

小碗：大根とねぎの味噌汁

トレイ：牛乳



## 【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

### めひかり



目が青く光っていることからその名がついたメヒカリは、青森県から鹿児島県まで太平洋沿岸に広く分布しています。中でも常磐沖は全国有数の漁場です。

福島県では古くから親しまれている魚ですが、全国的な知名度は低いものでした。そこでいわき市は、市の魚として制定し、PRを行うなど地道な努力を継続し、今では全国的にも知られる魚となっています。

メヒカリは、淡白な白身とふんわりした食感をしています。福島県産のものは、脂ののりもよく、干物や唐揚げ、天ぷらに加え刺身でも食べられます。また、皮が柔らかいことも特徴のひとつで、丸ごと食べても食感がよく美味しく食べることができます。

産卵期は2~7月と推測され、福島県沖には0歳魚の冬から1歳魚の秋まで分布していますが、その後はどこかへ移動してしまいます。産卵場や成熟年齢、移動回遊などわかっていないことも多い、謎の多い魚です

いわき市のイメージキャラクター「メヒカリ」



今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)