

地産地消だより

光市立学校給食センター H28. 6 発行



6月15日(水)の給食では、水無瀬島(光市)でとれた「ひじき」を使います。

◇ひじき◇

カルシウムや、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。

◇水無瀬島での収穫◇

時期：12月～5月 収穫量：年間 約20トン

20キロの子ども
約1,000人分の量さ



光市で漁師をされている茂呂居さんが、水無瀬島で「ひじき漁」をされている様子を紹介します。

光井にある戸仲漁港から船に乗って水無瀬島へお出かけします。

ひじきは岩について成長します。

干潮時に鎌で刈り取って収穫します。



木の枝などのゴミがついていないか、丁寧に確認します。

機械で乾燥させた後、芽と茎にわけます。

土やごみを取り除き、3～4時間茹でます。



苦手な人もいるかもしれませんが、おいしく食べてね。



ひじきにはカルシウムがたくさん含まれているので、骨や歯が丈夫になります。

また、食物繊維はおなかの調子を整えてくれます。

漁師の方が一生懸命、手作業でとったひじきを、調理員さんが愛情をたっぷり込めて調理してくれます。

残さず、いただきましょう。

