

保健委員会が取り組んだサバ缶に関する活動の感想が山陰中央新報こだま「学園編」に掲載されました。水高図書館には魚の缶詰のレシピ本や魚料理、魚のさばき方の本など沢山あります。図書館に期間限定で展示していますので手にとってみてください。



2/11  
掲載

### サバ缶生かし 苦勞のレシピ

食品流通科2年  
居野原電海

保健委員の活動でサバ缶のアレンジレシピを各自で考えて、実際に作ってみました。思っていた以上にレシピを考えるのが難しかったです。

高生だけでなく地域の方も元気になるような活動をしていきたいです。



### 簡単に美味サバ缶メニュー

海洋技術科2年  
新井 隼斗

保健委員の水高祭の活動でサバ缶を使ったレシピを作りました。レシピを作成するため、それを事前にサバ缶を使って料理をしました。いろいろな料理があり、カレーやハンバーグ、チャーハンなどにサバ缶を合わせて作りました。初めてだったのが不安もありましたが、おいしく作れたので良かったです。

小中学生、料理が苦手な人でも簡単においしく作れるので、このレシピを参考に作ってみてほしいと思います。

### おすすめレシピ本



『簡単!おいしい!サバ缶レシピ』  
ナカダ ユイ:著  
簡単でおいしそうなレシピ満載  
司書も作ってみました。

『からだが喜ぶ魚の水煮缶レシピ』  
和田 千奈:レシピ監修  
さけ・いわし・さんま・ツナの水  
煮缶レシピも掲載。

本校の実習製品  
サバ・サケ・マグロ  
の水煮缶も大人気



### レシピ集工夫 お薦めの一品

海洋技術科1年  
村上 義博

私は保健委員会に入っていたので甘口が良かった。水高祭のテーマに合わせた、夏休みにサバ缶が効いていておいしかったです。

ちなみに、魚を食材にしたカレーはインドでよく作られているようです。最後に水高祭に向けて保健委員会のメンバーが作ったレシピをまとめたレシピ集を作りました。3枚にまとめるのが難しくて、毎日放課後に残ってまとめました。地域の皆さんにもサバ缶の良さを知ってもらえたらいいなと思います。

2/18  
掲載

### 水高サバ缶 免疫力アップを

海洋技術科3年  
長崎 凜空

私は保健委員長をしました。今回の活動は「サバ缶」といっても、実は「サバ缶」ではなく「サバ缶」です。私は海洋技術科なので、活動する前は「マ」に、保健委員一人一人、食品流通科が実習でも作

### 学年超え活動さらに充実を

食品流通科1年  
和田 海璃

高校に入学して初めての水高祭を経験しました。コソコソと食べてみたい、自分でも作って食べてみたいと思

これまでは1年生としか活動する機会がなかったのですが、3年生とも話せる機会になり、水高祭での保健委員会の活動は良かった。来年度も保健委員を希望し、頑張りたいと思

「さばの缶づめ、宇宙へいく」  
小坂 康之:著  
高校生が作った缶づめが宇宙へ旅立った!多くのメディアでも取り上げられ話題になった本。



### サバ缶レシピ 創作に力注ぐ

海洋技術科1年  
下森 弘仁

私は、保健委員会に入っている活動を楽しんでいます。また、夏休みにサバ缶の水煮のみそ汁を作りました。作る上を意識してと

### サバ缶に豆腐加え 栄養満点

海洋技術科2年  
中山 琉雅

私は昨年度、保健委員を使ってレシピを考え、実際に作りました。今年は、「サバ缶」を使うのもいいなと思



『海藻で魚をおいしくする話』  
中川 平介:著  
本校OB(昭和35年水産製造科卒)の中川平介様(広島大学名誉教授)より、ご著書『海藻で魚をおいしくする話』を寄贈いただきました。

「さばの缶づめ、宇宙へいく」  
小坂 康之:著  
高校生が作った缶づめが宇宙へ旅立った!多くのメディアでも取り上げられ話題になった本。