



令和5年4月28日発行

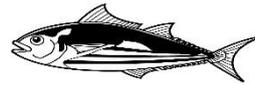
宮城県佐沼高等学校校定時制課程

## 『目には青葉 山ほととぎす 初鯉』

これは江戸時代初期の俳人の、山口素堂（やまぐち そどう）という人が詠んだものです。「初夏の頃には、目にはみずみずしい青葉や若葉が映り、耳にはほととぎすの鳴く声が聞こえ、味覚としてはおいしい初鯉が味わえる」という意味の俳句です。

新緑が美しい5月には、おいしい食べ物がたくさんあります。5月の食事でも鯉や新玉ねぎや春キャベツなど旬の食材がたくさん登場します。五感（視覚、聴覚、味覚、嗅（きゅう）覚、触覚）を働かせて、旬の味を楽しんでほしいと思います。

### かつお（鯉）の栄養について



初夏に捕れるかつおを「初がつお（1～2kg程度）」といいます。初がつおは、さっぱりとした味が特徴です。旬は、5～6月頃で、玉虫色になっているカツオは鮮度が落ちていきます。栄養成分は、たんぱく質やビタミンB群・Dが豊富で、血合いには鉄分が含まれています。タウリンや不飽和脂肪酸のEPA・DHAなども含んでいます。

タウリンは、コレステロール値を下げ、肝臓の機能を高める働きをします。また、ビタミンB群と共に疲労を回復させる効果もあります。

ビタミンDは骨を丈夫にし、鉄分は、貧血の予防と改善に働きます。EPAやDHAは、血液をサラサラにする効果やアレルギー症状を緩和し、ガンを予防するなどの効果があります。さらにDHAは脳細胞を活性化させ、記憶力・学習能力を向上させる効果があります。

### ～今月の食べ物にまつわる話～ 『かしわ餅』と『ちまき』について

『かしわ餅』は、かしわの葉で、あん入りの餅をくるんだものです。かしわは、ブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、『家系が絶えない』という縁起を担いで使われます。

『ちまき』は、笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる様々な『ちまき』が作られています。最近では、五目おこわを包んだ『中華ちまき』が食べられることもありますが、日本で古くから食べられてきた『ちまき』とは異なります。

