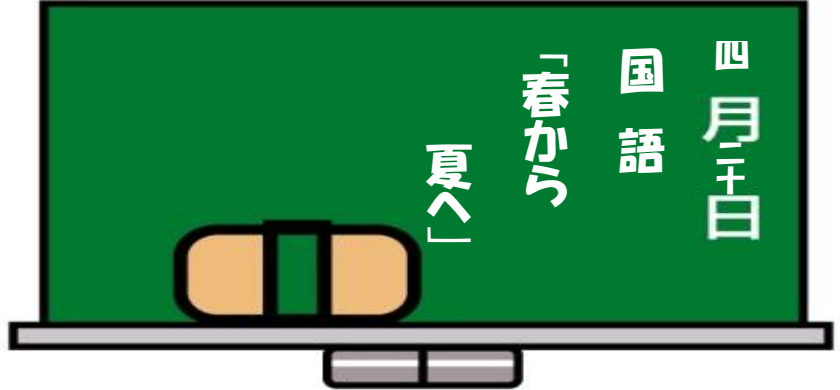
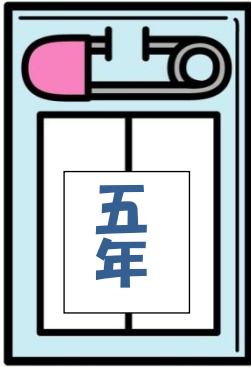


教科書の中から…

いただきます

4月



山口素堂
やまぐちそどう

初がつを
はつ (お)

山ほととぎす
やま

目には青葉
め あおば



かつお

かんれんこんだて 関連献立 **ごはん** **牛乳** **かつおとじゃがいものごまみそがらめ** **香りづけ** **若竹汁**

「目には青葉 山ほととぎす 初がつを(お)」と俳句によまれているように、

かつおは新緑がまぶしくなる夏の初めのころが旬の魚です。この時期にとれる

ものを「初がつお」といい、さっぱりとした味が特徴です。江戸時代の人には、そ

の年に初めて食べるものを大切にしていたので、初がつおを喜んで食べました。

秋にとれるものは「戻りかつお」といい、こってりとした味が特徴です。

主な栄養素 **たんぱく質・鉄・ビタミン・DHA・EPA**

料理 **さしみ かつおのたたき 煮魚 かつお節 シーチキン など**

教科書には載っていない…

身近な食品の話

4月



平成 25年4月 日()

献立 ごはん 牛乳 かつおとじゃがいものごまみそがらめ 香りづけ 若竹汁

かつお

旬

初かつお 初夏（4月～5月）
戻りかつお 初秋（8月中旬～9月下旬）

「目には青葉 山ほととぎす 初かつを(お)
山口素堂」
と、俳句にも詠まれています。

特徴的な栄養

良質なたんぱく質
ビタミンB1, B12
ビタミンD
鉄
EPA（エイコサペンタエン酸）
DHA（ドコサヘキサエン酸）

かつおいろいろ話

かつおはまぐろ等と同じで、常に泳いでいないと死んでしまいます。

世界中の温かい海域に生息しています。日本近海では、春、黒潮にのって太平洋側を九州から北上し、秋に宮城県沖に達し、Uターンして南下するという回遊魚です。



健康効果

たんぱく質が多く、脂質が少ないため、健康的な食材です。

ビタミン類、鉄が豊富で、疲労回復効果、貧血、骨粗鬆症の予防が期待できます。

かつおの脂肪には血液の流れをよくするEPA、脳の働きを活性化させるDHAが多いです。

特に血合いの部分がビタミン、ミネラルの宝庫です。

料理例

さしみ・たたき・煮魚・照り焼きなどシーチキン、かつお節などにも加工され、いろいろな料理に使われます。