

かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



端午の節句には、鯉のぼり！

なぜ端午の節句に鯉のぼり？

登竜門の故事にちなんで我が子の成長・立身出世への願いが込められているそうです。

{竜門の故事}

黄河の急流に竜門と呼ばれる滝があり、鯉だけが登り切り、竜になったといわれ、「鯉の滝登り」が立身出世の象徴になりました。

端午の節句の食べ物といえば粽と柏餅ですね

粽は関西方面で、柏餅は関東方面でよく食べられる傾向があるそうです。



かつおの旬は2回ある

かつおは冬の間は、南の暖かい海にすみ、春になると黒潮のついでに日本にやってきます。

北上するかつおを初がつお、南下するかつおを戻りがつおと言います。

*初がつおの旬: 4~6月、*戻りがつおの旬: 9~10月

脂ののった秋の戻りがつおに対し、初がつおは、さっぱりした味わい特徴です。

★かつおの栄養成分★(100gあたり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
初がつお	114	25.8	0.5
戻りがつお	165	25.0	6.2

★おいしいかつおの見分け方★

一尾まるごと: 目が澄んでいて、身が締まっているもの、おなかの黒い縞模様がはっきりしているもの

切り身: 身の色が鮮やかな赤紅色のもの、血合いが暗赤色のもの

