



栄養科たより



5月にはいい少しずつ暖かくなってきましたね🍃🍃 朝夜と日中の温度差に気を付けましょう!!



5月のテーマ食材・・・かつお

今月の旬の食材は鰹(かつお)を紹介します🐟!

かつおの旬は年に2回あり、春の時期の「初鰹」と秋の時期の「戻り鰹」があります。

「初鰹」の特徴は色が赤く、脂が少なくてさっぱりとしています。

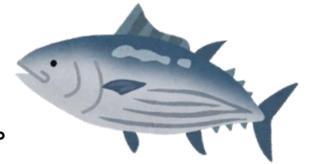
「戻り鰹」の特徴は色はピンクで脂がたっぷりととって濃い濃厚な味をしています。

脂質に関しては「初鰹」は「戻り鰹」の10分の1の少なさで低カロリーなのも特徴です。

もちろんたんぱく質やビタミン類の栄養価も高いですが、ビタミンの中でも**ナイアシン**が豊富です。

ナイアシンは水溶性ビタミンで、たんぱく質や脂質の代謝を助け、エネルギー産生をサポートしてくれます。

「初鰹」はさっぱりしていてお刺身やたたきで食べるとおいしいのでぜひ食べてください🐟🍡



かつおを使用したおすすめレシピ・・・かつおのたたき

材料(2人分)

- ・かつお・・・1 冊
- ・塩・・・少々
- ・サラダ油・・・大さじ 1
- <薬味・たれ>
- ・好きな薬味
- (みょうが・ねぎ・玉葱・大葉・にんにく)
- ・ポン酢・・・大さじ 1.5
- ・醤油・・・大さじ 1.5

作り方

- ① かつおは塩をふって少し時間をおき、ペーパーで水分をふきとります。
- ② フライパンにサラダ油を敷いて、強火でかつおを熱し外側に焼き目がついたら取り出して1cm くらいの幅で切ります。
- ③ 薬味は器にもり、たれをあわせて完成。



5月のテーマ・・・母の日について

今年の母の日は**5月11日(日)**です。**毎年5月第2日曜日**とされています。

母の日にカーネーションをおくるようになった由来をご存じでしょうか🍡? アメリカのアン・ジャービスが母であるアン・ジャービスのために好きだった白いカーネーションを渡したことから、カーネーションが母の日の贈り物のシンボルになるきっかけになったといわれています。



お祝いとして縁起のいい食べ物を一緒に食べることも大切ですが、縁起物にとられることなく日々の感謝を込めて楽しく食事を囲むことができるといいですね🍡

