

## 献立ひとくちメモ 6月11日(火)



鰯（いわし）のお話です。

漢字にすると、「魚」へんに「弱」と書きます。鰯は鮮度（新鮮さ）が早くなる魚のため、弱いという漢字が使われるようになりました。

鰯は一年中食べられますが、実は旬があります。春～秋がおいしく、特に梅雨の時期である6月ごろの鰯は脂がのっていて、非常においしいです。この時期の鰯のことを「入梅（にゅうばい）鰯」ともいいます。

栄養価も高く、カルシウムが豊富です。煮干し3～4本食べると、牛乳200mlと同じカルシウムを摂取したことになるので、おやつとしてもオススメです。