

あき みかく なら かき 秋の味覚「奈良の柿」



きょう 今日のこんだては、ハヤシライス、こざかな 小魚とひじきのサラダ、ぎゅうにゅう 牛乳、そして…なら かき 奈良の柿です。

かき あか 「柿が赤くなれば、いしゃ 医師があお 青くなる」ということわざを聞いたことがありますか？ これは、にほん 日本にむかし 昔からあることわざで、えいようまんてん 栄養満点のかき 柿をみんながた 食べると、いしゃ 医師のしごと 仕事がへ 減ってもうからなくなる」という意味です。柿には、ビタミンCがたっぷりふく 含まれていて、めんえきりょく 免疫力アップやかぜ 風邪のよぼう 予防、はだ 肌つるつるこうか 効果があります。じゅく 熟した柿のえいよう 栄養のゆたか 豊かさは、むかし 昔からし 知られていたようですね。



かき いま しゅん 柿は今が「旬」といって、いちばん 一番たくさんとれて、いちばん 一番おいしいきせつ 季節です。そして、ならけん 奈良県のかき 生産量はぜんこくだい 全国第2位。だから、かき は 柿のつか 葉っぱをかき は ずし う 使う「柿の葉寿司」が生まれたのですね。かき 柿はちよっとにがて 苦手だな…というひと 人もぜひひとくち た 食べてみてくださいね。

あき みかく たの それでは、秋の味覚を楽しみながら、きょう 今日もおいしくいただきます。