

10月21日（木）

きょうは、いわしの佃煮つくだにの“いわし”についてのお話です。

“いわし”は、鮮度せんどが落ちるのが早く、すぐに弱ってしまうことから「弱よわし」と昔は呼ばれ、それが転じて“いわし”になったと言われています。実際、“いわし”を漢字で書くと「魚さかなへん」に「弱よわい」と書いて「鰯いわし」と書きます。栄養えいようは、特にビタミンBの仲間なかまやビタミンEがとても多くふく含まれています。さらに、カルシウムや鉄分てつぶん、それらの吸きゅう収しゅうを助ける働きをする、ビタミンDもたっぷりふく含まれていて、丈夫じょうぶな骨や歯を作ってくれます。少し苦味にがみがあって、食べづらいかもしれませんが、栄養えいようたっぷりですので、残さずにしっかり食べましょう。