



川柳かるたができました

5月より募集していた川柳かるたが出来上がりました。16名の方から計65句の句が寄せられました。お寄せ下さった方々にはお礼申し上げます。難しい監修となりましたが、お世話になった方々には感謝しかありません。おかげさまで、思わずニヤリとするような楽しいかるたができました。老人会や生きがいサロン等で活用していただけると幸いです。



いきいき・長生き 川柳かるた



大型店止めた車が
見つからない(ワシ
の車はどこいった?)



ククンと臭いで期
限嗅ぎ分ける(さすが
婆ちゃんの鼻)



もう一度一緒になろう来世でも
(私は嫌よと妻が言い)

ご希望の方にお分けすることができます。下記よりお問い合わせください。

<http://nasu-shokuiku.jp> お問い合わせフォームより

Eメール info@nasu-shokuiku.jp

090 8049 7253(平山) 携帯には出られない場合がありますのでショートメールでお願いいたします。

食育くん まじん



食育コラム
NO.57

秋から冬にかけてこの時期、楽しみだったのが川を上ってくる鮭だった。知人が存命な頃は毎年の楽しみなものだったが、今は叶わない。初めてもらったのは60cmを超える大物。

「さてどうしたものか?」「出刃包丁はどこにある?」卵も素晴らしかった。「いくらにするにはどうするんだ?」ネットを駆使し、四苦八苦しながらも何とか捌き、モノにできたのは我ながら上出来だった。10年ほど前のことだ。知人が逝って4年、しばらくお目にかかって無いのが残念でならない。

鮭という思い出すのが新巻き鮭。昔の家には何本もの新巻が釣り下がついていたものだ。新巻の数がお大尽様の象徴だったというのは幼い自分にも理解できていた。我が家にはほぼ無かったな...

少しばかり鮭についてのウンチクを!

鮭は白身魚だが、オキアミなどの甲殻こうかく類(エビやカニの仲間)のプランクトンをよく食べるため、身が赤い色をしている。この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を病気から守る抗酸化作用がある。また鮭はたんぱく質や、骨をじょうぶにするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸などの栄養も豊富だ。缶詰やフレーク、燻製(スモークサーモン)などにも加工される。卵(いくら、筋子)や白子も食べられ、頭、鼻に近い部分の軟骨(氷頭)、腎臓(めふん)なども珍味とされ、皮も脂あぶらがあっておいしい部分だ。鮭には捨てるところがないのである。

(知ったかぶりの K.M.)

