

令和5年度 4年生総合【矢本うまいもの探検隊】

東松島おいしいもの図鑑^{かん}



1 組 5 班

目次

① ウニについて p2~p3

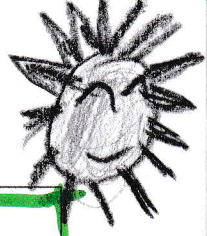
② ^か牡蠣^てについて p4~p6

③ いちごについて p7~p8

④ お豆腐について p9~p10

⑤ ガクタブについて p11
(ガクタブのQRコード)

⑥ ^{へん}編集者^{しよ}から p12



東松島市のウニについて

ウニがとれる場所は主に東松島市宮戸でとれます。宮戸でとれるウニは県内でもトップクラスで宮戸にいたるウニ直売所がずいぶん多いです。ただどこの直売所にもいしよですかウニがとれるシーズが7月にウニが大きくなるようじかんをみだしてないし海にもどして来年のシーズにしようかします。

ウニの食べ方について

ウニはごうかいにからをぬてたべるのがさん地オスオのたべかたです。ほかにはウニすしやウニ丼がオススメです。

ウニの豆知識!!

ウニのトゲは下のほうはとがなくて上のほうは長くたが

「トク」はやるのに「か」で「トク」
は「か」自身をまもるために「か」でい
ます。

ウニの栄養!!

ウニにふくまれる主な栄養はこれです。

・たんぱく質

・脂質

・カルシウム

・β-カロテン

・ビタミンK

・ビタミンB2

・葉酸

みずさんちウニを「か」でみずさんち

こい!!

東本公島市牛土虫属の栄養

牡虫属のからには線が^かあってそこにナイフを
さしこんで、く^きつぐつすると海水がたくさん
出てきます。海水を出した後、貝柱をナイ
フで切っておくもナイフで^きちぎって牡虫属を
ナイフで取り出して、^か焼いて食べた^りし
ました。しかし、少し体調が^い悪いては
ら^るをこ^ろろ可能性^があります。

牡虫属^に含まれる^重金属は食べ物の中
でもずば^ば抜けて^優劣です。金属には
以下の^働機能が^あります。

- ・^免疫機能^の維持: 侵入してきた^細菌
やウイルスから^体を守ります。
- ・たんぱく^質合成: 健康な^肌や^髪の毛を
作る。
- ・たんぱく^質、DNA合成: 子どもの^健やかな
成長に必要
- ・男性ホルモンの^分泌: 不足すると^男性ホル
モンであるテストロン^産生や^分泌の低下が^知

られている

さまざまな働きのある亜鉛は成人では
1日8~11mgの摂取が推奨されます。
これは牡蠣^{かき}3~4個分を足す量です。
亜鉛は男性に不発^{ふはつ}意味の栄養素^{えいようそ}である
ことを知られています。また汗により排出
されることも知られていることから、激
しい運動^{うご}を行うなどの発汗^{はつあせ}の多いと不
足^{ふそく}が心配^{しんぱい}です。

牡蠣^{かき}のような亜鉛^{あしん}が豊富な食べ物^{たべもの}を
意識^{いしぎ}して取り入れるとよいです。

肝機能^{かんきん}をサポートするタウリン
タウリンは主に魚介類^{ぎょかい}に含まれる分
質^{ぶんしつ}で、牡蠣^{かき}にも豊富^{ふほう}に含まれま
す。

タウリンは肝臓^{かんざう}の働きをサ
ポートし、解毒^{どくど}作用^{さうよう}を強化^{きやうか}す
る働きがあることが知ら
れています。またコレステロ
ルの吸収^{あしゆ}を抑^{おさ}える働き^{はたらき}が視^し力の

回復、高血圧の予防などの効果も
其月得られる薬分です。

健康が気になる方は食事の品として、
またお酒を飲む方はおつまみとして割
入れるとよいでしょう。

さきほど紹介した充足という薬の説明を
します。充足とは、負けた物筋を満す
こと。そのようになることという意味です。

東松島市いちごについて

<東松島市いちご種類>

- とちおとめ
- ^{べに}紅ほっぺ
- もろいっこ
- にこにこベリー



<いちごをおいしく食べる方法>

① 水洗いは食べる直前

水洗いすると果皮が弱るので食べる直前に洗うこと。

② ヘタをつけたまま水洗い

ヘタをとって水洗いすると、ビタミンCが流れ出してしまいます。

③ ヘタの方から食べる

ヘタよりも先端の方が甘くなっています。

大粒の場合、ヘタをもって食べると先端から食べる

ことになるので、ヘタの方から食べた方が最後まで
甘く食べられます。

<いちごレシピ>

- ・ハートのいちごサンド
- ・グルテンフリー♥いちごのオーシフディング
- ・イチゴのショートケーキ♥
- ・いちごのグラスケーキ
- ・いちごキャンドルロールサンド
- ・いちごバナナムース

東松島市のぶどう



東松島市で取れるぶどうの種類

一丁目、シャインマスカット糖度が高く爽やかなマスカット香があり皮ごと食べられます。

二丁目、マスカサティーシャインマスカットの子どもで、親を超えるといわれる美味さ。

皮が柔らかく透明感がありとてもジューシー。

三丁目、ノーベルローズシャインマスカットの子供の品種の中でも1番の食味と食べられる

期待値トップクラスの新品種小さめの粒が上品でマスカットの香りとハチミツのようなコクと甘さが特徴です。

四丁目、クイーニーナ女性に人気大粒で歯切れが良く果内はプリツとした食感糖度は

高く酸みは弱い基本皮は剥きますが皮ごと食べる人もいます五丁目はナガツパープル。

全体的にバラコスの良い味あいの評判はほろじゅんな香りでしたしっかりと

あまみ。そしてさあやかなさんみまにパ

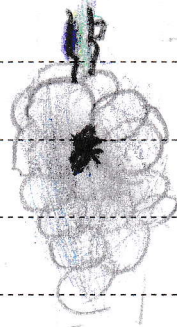
フェクト!

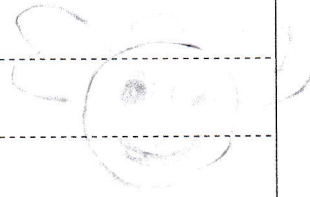
ブドウのレシピはたくさんありその中
でも人気のレシピが...

ぶどうのエキポートやぶどうと牛
肉のナム2種のぶどうのカプレーゼど
れもおいしそう!

ぶどうには主な栄養素として、クエン
酸、ビタミンA、B1、B2、C、B6などの
ビタミン群が含まれています。またカリウム、
鉄、亜鉛、銅などのミネラルも豊富に含
まれているので、産前産後の方におすす
めです。

みなさん東松島市のぶどうを食
べてみてくださいさ〜い!!





↑ ガクタベのQRコード

スマホで「よみこんで」見てね!!

ガクタベって?

ガクタベは宮城学院女子大学外
井ゼミと東松島市が協力し、東松島市
に住む子どもたちの運動推進や食育活
動のために作られたウェブサイトが
「ガクタベ」という名前は「学びのガクと食
べる」の「タベ」が由来となっていて、
食育グッズやアプリを使い、元気で健
康な体づくりをがんばりましょう!

編集者から

東松島のいちごについて調べました。

東松島のいちごの種類は少しがなっていて
です。

それといちごの流^{あが}り方でいろいろと変わると
分かりました。そよか

東松島の牡蠣^{かき}の栄養を調べてほかの種類
類によって栄養はちがうのかか気にな
ります。はる

東松島のぶどうの栄養などをしらべることがで
きたので次はもっといろいろしらべてみた
いでお東松島の〜について津田龍介

東松島のウニについて栄養や知識をし
らねたのでウニについてもっと詳しく調
べたいです。はる

