

今日の  
おすすめ!

さんまは「秋刀魚」と書く!!

かたな か いみ  
刀と書く意味を見てみましょう(‘ω’)



さんまは、<sup>あき</sup>秋にとれ<sup>かたな</sup>刀  
に<sup>かたち</sup>形と<sup>いろ</sup>色がにている  
ことから、<sup>かんじさんもじ</sup>漢字三文字  
で、<sup>あき</sup>「秋」「<sup>かたな</sup>刀」「<sup>さかな</sup>魚」  
と書きます。

ドヤッ



さんまには、ビタミンやカルシウム、<sup>てつぶん</sup>鉄分など<sup>ほうふ</sup>豊富な<sup>えいよう</sup>栄養が<sup>ふく</sup>含ま  
れています。<sup>なか</sup>中でも<sup>ほね</sup>ビタミンD(ディー)は<sup>しょうぶ</sup>骨を<sup>はたら</sup>丈夫にする<sup>はたら</sup>働き  
があります。また、さんまに<sup>ふく</sup>含まれている<sup>しぼう</sup>脂肪には、<sup>のう</sup>脳の<sup>はたら</sup>働きを  
よくして、<sup>かいしょう</sup>イライラの<sup>こうか</sup>解消にも<sup>はたら</sup>効果があります。



それはいかん!



## 食べ物語

「目黒のさんま」  
古典落語にお話があります。目黒で食べたサンマの味が忘れられない殿様が、魚河岸から取り寄せるが、油を抜いて調理してあり味気なかったので、「サンマは目黒に限る」と言ったという話です。  
(目黒に海はないのに)