

いちご



「春」といえば、どんな食べ物を思い浮かべるでしょうか？私は「いちご」です。最近、ハウス栽培のおかげで12月ごろから、いちごが店頭並び、長い期間食べることができるようになりました。そのため、いちごの旬は「冬」という方もいらっしゃると思いますが、いちごの旬は「春」です。

本学園では7年生（中学1年生）の生徒たちが、学習園で「いちご」を育てています。みんなで協力して土を耕し、苗を植え、肥料や水やりなどを行っています。春の収穫が楽しみです。そこで今回「いちご」を紹介します。

いちごの故郷はアメリカ大陸。日本で食べられるようになったのは江戸時代末期の1830年代頃だといわれています。オランダ船で持ち込まれたので、当時「オランダイチゴ」と呼ばれていました。その後、品種改良が重ねられ、今では様々な種類のいちごが全国各地で栽培されています。

では、私たちは、「いちご」のどの部分を食べているのでしょうか。いちごの表面には、黒いツブツブがあります。これは種ではなく、ひとつひとつが果実です。ツブツブの中に種があります。私たちが果実だと思って食べている甘い部分は、茎の先が膨らんだ偽果を食べています。また、いちごは、先端部から熟していくため、ヘタに近い部分より先端の方が甘くなっています。

いちごにはビタミンCが多く、みかんの約2倍含まれています。ビタミンCは免疫機能を向上させるので、ウイルスへの抵抗力を高め、風邪などの予防に効果的です。

美味しいいちごの見分け方は、帽子のようにかぶさっているヘタが実から離れて、浮き上がった状態になっていること。いちごの形が、ふくらみのあるきれいな三角形になっているのが、甘くて美味しいいちごです。しかし、完熟状態では、実がやわらかく輸送中につぶれてしまうことから、店頭並びしているいちごは完熟一步手前のものが多いので、選ぶときには、ヘタがたちかかっているような状態のものを選びましょう。

参考文献：農林水産省 ホームページ

（文責：学校健康教育 角谷 富美子）

