

がき新聞

こま若葉小学校
5-1 名屋葉
発行日: 1月8日

「がき」の歴史

かきの歴史は非常に古く、紀元前2000年頃までさかのぼると言われています。中国では古くから薬用植物として重宝され、果実や葉、樹皮などが様々な症状の治療に用いられてきました。漢方薬でもかきの果実や葉が用いられています。日本にはかきが伝わり、江戸時代以前は五ヶ所から栽培されていました。その後、朝鮮半島から伝わったのか、平安時代には記述がみられます。その後、大正時代になると、果実の味が良くなり、栽培が盛んになりました。現在では、果実や葉、樹皮などが様々な用途で使われています。

「がき」の歴史は非常に古く、紀元前2000年頃までさかのぼると言われています。中国では古くから薬用植物として重宝され、果実や葉、樹皮などが様々な症状の治療に用いられてきました。漢方薬でもかきの果実や葉が用いられています。日本にはかきが伝わり、江戸時代以前は五ヶ所から栽培されていました。その後、朝鮮半島から伝わったのか、平安時代には記述がみられます。その後、大正時代になると、果実の味が良くなり、栽培が盛んになりました。現在では、果実や葉、樹皮などが様々な用途で使われています。

おいしいがきの見分け方

全体の様子
皮の色
皮の厚さ
皮の硬さ
皮の柔らかさ
皮の滑らかさ
皮のざらつき
皮の凹凸
皮の模様
皮の色合い
皮の質感
皮の香り
皮の味
皮の触感
皮の視覚
皮の聴覚
皮の嗅覚
皮の味覚
皮の触覚
皮の視覚
皮の聴覚
皮の嗅覚
皮の味覚
皮の触覚

「がき」のジュースの作り方
材料量
作り方
① がきを細かく切り、なべに入れる(さとうとレモン汁も)
② さとうとレモン汁を加えて煮詰める(完成)
③ ころりとした状態になったら冷蔵庫で冷やす(完成)

甘 渋

不溶性 水溶性

甘みは主に糖質で構成されています。糖質は消化され、エネルギー源として利用されます。また、甘みは食欲を刺激し、消化を促進します。

渋みは主にポリフェノール類で構成されています。ポリフェノール類は抗酸化作用があり、健康に良いとされています。また、渋みは口の中を乾かす効果があり、口臭を防ぎます。

鉄分	0.2mg	ナトリウム	1mg
ビタミンD	0.1μg	カリウム	170mg
ビタミンB6	0.1mg	炭水化物	16g
コバラミン	0.1μg	タンパク質	0.4g
マグネシウム	6mg	ビタミンC	70mg
		カルシウム	9mg

がき



カロリー(kcal) 60カロリー
脂質 0.2g
コレステロール 0mg

「がき」の栽培管理

月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
がきの生育	休眠期	生育期	生育期	生育期	生育期	生育期	生育期	生育期	成熟期	成熟期	成熟期
管理作業											
主要病害虫											
防除時期											

↑ 一般の防除時期
↑ 渋が甘みのみ
↑ 晩品種のみ

「感謝」
私はなぜこの新聞を作ろうと思ったのか、それは、果物が大好きだからです。毎日の食生活で果物を食べているのですが、その中でもかきが特に好きです。かきの果実や葉、樹皮が様々な健康効果をもたらしてくれるからです。この新聞を通じて、かきの歴史や見分け方、作り方、栄養成分、栽培管理などについて詳しく紹介したいと思います。

「がき」の花言葉
かきの花言葉は「山は自然の中で私を永遠に眠らせて」。かきの花言葉は「山は自然の中で私を永遠に眠らせて」。かきの花言葉は「山は自然の中で私を永遠に眠らせて」。