

きょう こんだて
今日の献立

- ご ぶ まい い
・五分つき米入りごはん
- だい す あ に
・大豆とじゃこの揚げ煮
- や に
・すき焼き煮
- く き
・茎わかめのサラダ
- ぎゅう にゅう
・牛乳

わかめは、縄文時代の遺跡から発見されるほど、大昔から利用されてきた海藻のひとつです。2月から5月にかけて収穫されますが、生のままでは傷みやすいため、塩漬けや乾燥わかめなど、加工することで一年中食べることができます。食物繊維が多く、食べるとおなかの中をきれいにする働きがあります。

今日のサラダに入っている「茎わかめ」は、わかめの茎の部分です。コリコリとした食感を楽しみながら食べてください。

