

きょう こんだて 今日の献立

- ごもく
• 五目しょうゆラーメン
- にく
• 肉まん
- 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。

今日は、わかめの茎の部分である「茎わかめ」を使ってサラダを作りました。コリコリとした食感を楽しみながら食べてください。

