

稲中ランチタイム通信

12月23日(月)

今日の献立

麦ご飯
じゃこふりかけ
じゃがいもと生揚げの
そばろ煮
わかめの酢の物
牛乳



盛り付け図



『わかめ』について

わかめの旬は冬から春先です。水温が下がる秋から成長しはじめ、冬になると若い「新わかめ」が収穫されます。それを乾燥や塩漬しおづけけにして、1年中食べられるように加工して流通しています。

わかめは古くから食用にされている海藻類かいそうるいです。

肥満や高血圧を抑制よくせいし、欠乏けつぼうしがちなミネラルを補うことができるため、たくさん食べてほしい食材のひとつです。

先生からの食育コメント

わかめなどの海藻類は食物繊維が豊富です。

食物繊維は腸の中をきれいにするだけでなく、肥満予防、ガン予防、むくみ予防などの効果があります。よくかんで食べましょう。