

R5 年度 食育テーマ 『太陽からの贈り物』 ～乾物を知ろう～

「乾物」とは・・・

乾物は旬にたくさんとれた食材を天日でじっくり干して作ります。
そこには太陽からのプレゼントと先人の知恵がいっぱい詰まっています。

給食では、昔から守り伝えられてきた和の料理を繰り返し食べることで、子どもたちに
味・香り・食感を覚えてもらいたいと思っています。

22回目：3月7日 《わかめ》

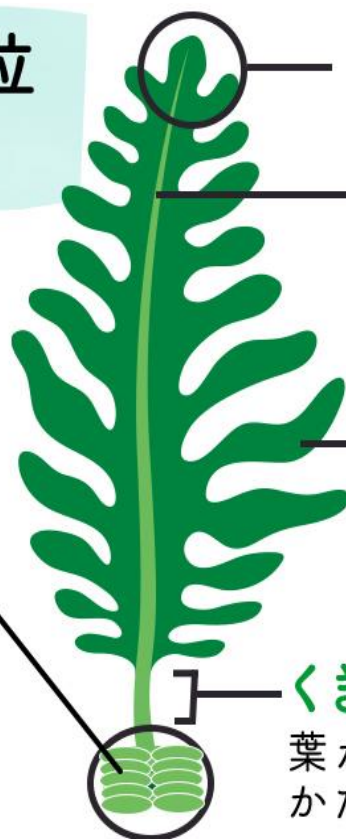
わかめは生や乾燥、塩漬けなどがあり海藻類の定番として人気です。お味噌汁の具や、わかめご飯、海藻サラダなど、いろいろな活用方法ができます。

わかめはカリウムが豊富です。その他ナトリウムやカルシウムといったミネラルの種類が多く、ビタミン類や食物繊維も含んでいます。なんといってもわかめの注目の栄養成分はフコイダンです。フコイダンとは、海藻が自らの身を守るために保持しているネバネバ成分で、もずく、昆布などにも多く含まれています。

わかめの部位 について

めかぶ

わかめの栄養分はめかぶから茎、上にのびていって葉部分が大きくなります。手作業で、葉、くき、すじに選別しています。



先はすてます

すじわかめ

葉がついている部分
やわらかくて、
細長いです。

葉

わかめの商品に
なります。

くきわかめ

葉がついていない部分
かたくてしっかりしています。