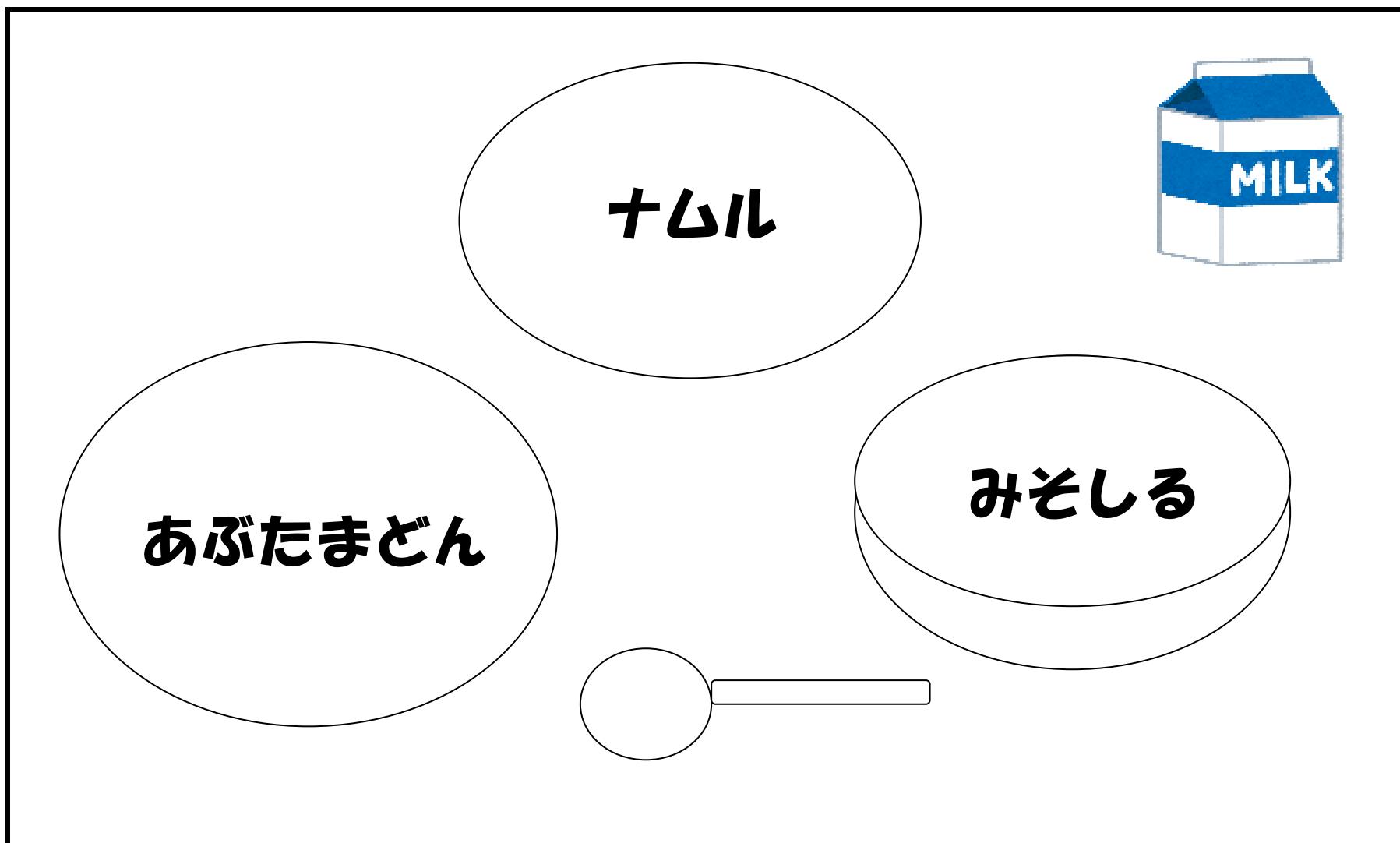


ランチタイムだよい



鶴指小給食室

★ 6月12日(木) のもりつけ



★ 6月12日(木) の献立

あぶたまどん

ナムル

みそしる

ぎゅうにゅう

きょう 今日はみそしるに入っている「わかめ」についてのお話です。

わかめは、1万年前から食べられてきたといわれている海藻です。

わかめにはミネラルや食物繊維が多く含まれています。

わかめのぬめりは、主にアルギン酸という水溶性の食物繊維で、

他の食物の塩分と結びついて、塩分を身体の外へ排出してくれる

働きがあります。

今日もよく噛んで、味わっていただきましょう。