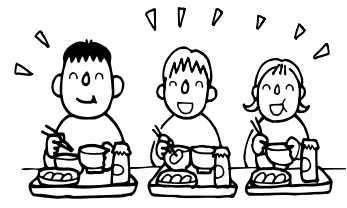


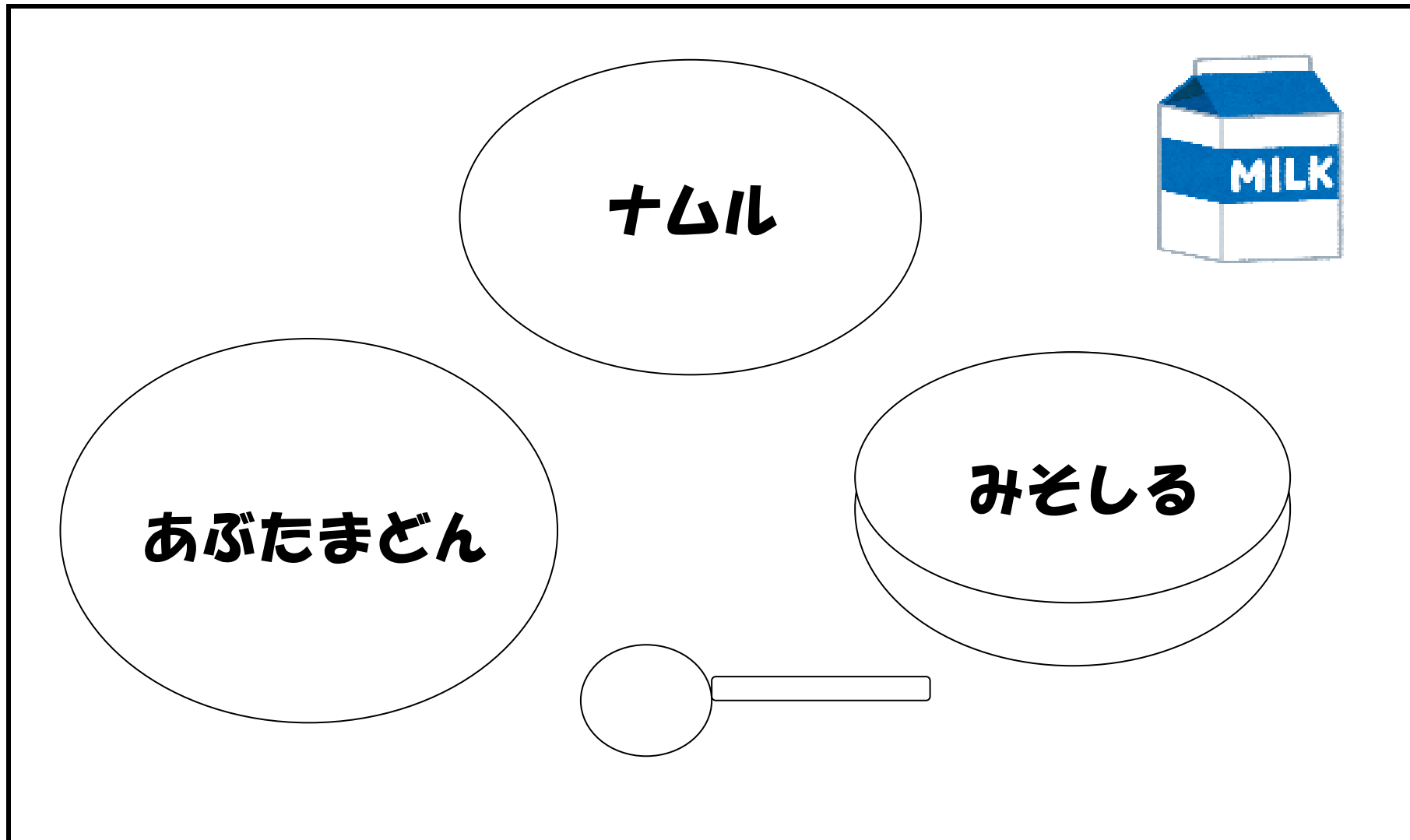
令和7年度

# ランチタイムだよ



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<sup>はい</sup>に入っている「わかめ」<sup>はなし</sup>についてのお話です。

わかめは、<sup>まんねん</sup>1万年前から食べられてきたといわれている<sup>かいそう</sup>海藻です。

わかめにはミネラルや<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維<sup>おお</sup>が多く<sup>ふく</sup>含まれています。

わかめのぬめりは、<sup>おも</sup>主に<sup>さん</sup>アルギン酸<sup>すいようせい</sup>という水溶性<sup>しょくもつせんい</sup>の食物繊維<sup>はなし</sup>で、

<sup>ほか</sup>他の<sup>しょくもつ</sup>食物<sup>えんぶん</sup>の塩分<sup>むす</sup>と結びついて、<sup>えんぶん</sup>塩分<sup>からだ</sup>を身体<sup>そと</sup>の外へ<sup>はいしゅつ</sup>排出<sup>はたら</sup>してくれる

働き<sup>はたら</sup>があります。

きょう 今日<sup>か</sup>もよく<sup>あじ</sup>噛んで、味わ<sup>あじ</sup>っていただきましょう。