

6月3日(火)給食通信

3-6年生



- ・えびクリームライス
- ・海そう入りサラダ
- ・河内晩柑
- ・牛乳

わかめ



今日のサラダには茎わかめが入っています。茎わかめは、名前の通り、わかめの茎にあたる部分です。よくみそ汁などに入っているのは、わかめの葉の部分になります。茎わかめは、コリコリとした食感が特徴です。そして、骨を丈夫にしてくれるカルシウムやおなかのそうじをしてくれる食物繊維がわかめよりも多く含まれています。