



きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ にちかようび
令和7年2月25日 火曜日

かいそう まめちしき 海藻の豆知識



わかめは、
いまごろ しゅん
今頃から旬をむかえます。

こんぶ
しゅん なつごろ
旬は夏頃です。



きょう かいそう うみ なか は そうるい
今日のサラダの海藻とは、海の中に生える藻類のことをいいます。
せんねんくらいまえ へいあんじだい しょもつ かいそう か
千年位前の平安時代の書物にも、海藻について書かれているほ
ど、古くから日本で食べられている、馴染みのある食べ物です。

さて、ここでクイズ！海藻は、どこから栄養をとるのでしょうか？

- ①根 ②葉 ③根と葉の両方

…答えは、①葉です。海藻は、葉の部分から栄養をとります。

根はありますが、葉を固定するもので、栄養はとりません。

かいそう ひく てつぶん そ
海藻のエネルギーは低いですが、鉄分、カルシウム、ヨウ素など
いろいろ しょくもつせんい おお ぶく けんこう いしき おとな
の色々なミネラルや食物繊維を多く含み、健康を意識する大人だ
けではなく、育ち盛りのおみなさんにも、おすすめです！

きょう かいそう つか
今日のサラダには、どんな海藻が使われているのでしょうか？

わかめとこんぶと…?? 答えはロイロノートで確認してね。

きょう きゅうしょく つか ちばけんさん た もの
☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

ぎゅうにゅう にんじん しょうが ふなばししさん こまつな
牛乳 人参 きゅうり レタス セロリ 生姜 船橋市産→小松菜

