

きゅうしょく ～なかい給食メール～

きゅうしょくセンターから、こんにちは！



9月2日(水)

< きょうのこんだて >

ビビンバ

ぎゅうにゅう

わかめスープ

えいようりょう
< 栄養量 (小学校/中学校) >

エネルギー(Kcal) 612/777

たんぱく質(g) 25.0/30.9

脂質(g) 19.0/22.8

食塩相当量(g) 2.8/3.5

カルシウム(mg) 293/319

きょう はなし
今日のお話は「わかめ」についてです。わかめは、ずっと昔から
にほん た かいそう うみ なか そだ
日本で食べられてきた海藻です。ミネラルがたくさんある海の中で育つた
め、わかめ じたい にもミネラルがたくさん ふう 含まれています。とくに、 からだ
成長を助けるヨウ素や、骨や歯のもとになるカルシウム、 からだ なか よぶん
な塩分を外に出してくれるカリウムが多く ふう 含まれています。また、わかめ
いろ なま とき ちやいろ ゆ とお あざ みどりいろ か
の色は、生の時は茶色ですが、お湯に通すと鮮やかな緑色に変わります。
す。これは、ねっ 熱によってわかめの色素の 見え方 見え方が変わるためです。