～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！



11月13日（金）

＜　きょうのこんだて　＞

しおラーメン

ぎゅうにゅう

ギョウザ

（小学校2こ、中学校3こ）

かいそうサラダ

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー(Kcal)	620/819
たんぱく質(g)	23.8/30.7
脂質(g)	21.7/27.9
食塩相当量(g)	2.9/3.8
カルシウム(mg)	316/363

今日のお話は「海藻サラダ」についてです。サラダに入っている海藻を見ると、色の違う海藻が何種類か入っています。海藻の色は、種類によって含まれる色素が違うことや、育つ海の深さと関係しています。一般的に、浅いところには緑色の海藻、少し深いところには茶色の海藻、さらに深いところには、赤色の海藻が多く見られます。海藻はさまざまな栄養素が含まれていて、特にミネラルや食物繊維が豊富です。今日のサラダには、わかめ、茎わかめ、昆布の他、赤つのまた、青つのまた、白きりんさいなどの様々な海藻が入っています。色や形の違いなどを見ながら食べてみてください。