



はる っ しょくひん  
春を告げる食品  
.....

わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができですが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



わかたけに  
若竹煮

令和4年3月18日(金)放送 「わかめ」について



今月の季節の食べ物は、『こんにやくサラダ』に使用している『わかめ』について紹介します。

黒板の掲示物に書いてあるように、わかめの旬は春です。3月頃から生の柔らかくて美味しいわかめが多く出回ります。

私たちが、一年中わかめを食べられるのは、乾燥させたものや塩を使って長期保存ができるように加工したものを使っているからです。

日本のわかめの産地についてですが、1位は宮城県、2位は岩手県、3位は徳島県です。これらの地域で採れた、三陸わかめや鳴門わかめはブランドわかめとして有名です。

また、日本でわかめが食べられるようになったのは、縄文時代からと言われています。古くから、私たちの食生活に根付いていた食べ物だということがわかりますね。

海の中の栄養を取り込んですくすく育ったわかめには、私たちの体の中で大切な働きをする栄養素が豊富に含まれています。

まず、丈夫な骨や歯の形成に欠かせない、カルシウムとマグネシウム。

次に、出血した血を止めるのに必要な、ビタミンK。

最後に、腸のお掃除役、食物繊維が豊富に含まれます。

わかめに秘められたパワーは、素晴らしいですね。

給食でも、わかめごはん、お味噌汁、サラダ、酢の物などたくさんの料理に使われていて、わかめが好きな人も多いかと思えます。

給食以外でも、わかめを食べて、丈夫な体をつくりましょう。

以上、今月の「季節のたべもの」についてでした。

