

4月 24日 (金) 今日の盛り付け

大皿：豚肉と玉葱の
生姜炒め
茎わかめとキャベツの
じゃこ和え

大碗：ご飯

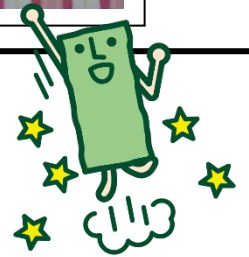
小碗：小松菜と大根の
みそ汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は和食です。

茎わかめ



茎わかめと葉わかめを比較した時、^{ひかく}茎わかめ 100gあたりのカルシウム量は **86mg** で、^は葉わかめの約 2 倍量を含んでいると報告されています。

このほか、茎わかめの^{えいようか}栄養価の高さと、ほどよい歯ごたえから、^{りょうし}漁師の間では昔から食べられていました。

茎わかめとは、^{なかぐき}真ん中の^{もとぐき}中茎と^{しん}元茎の部位を指します。これはいわば^{しん}芯の部分で、少し固いので、食用として活用されることはほとんどありませんでした。

ですが、茎わかめの^{えいようか}栄養価の高さと、ほどよい歯ごたえから、^{りょうし}漁師の間では昔から食べられていました。

海藻は、「海の野菜」と呼ばれるほど^{じょう}滋養に富んだ^{しょくざい}食材です。特に茎わかめは、^{かんそうぶつ}栄養価が高く、例えば、^{かんそう}乾燥物 100g あたりで^{しょくもつせんい}食物繊維の割合は、茎わかめは 33.8% に対し、^{たいはん}にんじんは 25.7%、^{ちじょうさくもつ}玉ねぎは 15.5% というふうに、^{ふく}大半の地上作物よりも多く含まれます。

また、カルシウムも^{ほうふ}豊富です。^{かんそう}素干しの^{かんそう}乾燥ワカメでみると、100g 中 780mg のカルシウムを含んでいます。この量は、カルシウムを多く含むことで知られる^{こざかな}小魚や^{だっしばんにゅう}脱脂粉乳に負けていません。このほか、^{あえん}鉄や^{どう}亜鉛、^{びりょう}銅もあり、人体に必要な^{びりょう}微量ミネラルも含まれています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

