

9月 19日 (木) 今日の盛り付け

大皿：とり肉の香味焼き
イカと小松菜の醤油和え
梨

大碗：押し麦ご飯
茎わかめの佃煮

小碗：油揚げとじゃがいも
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、**茎わかめ 100gあたりのカルシウム量は86mgで、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**マグネシウム量は葉わかめの4倍弱、食物繊維は2倍弱**になるともあります。同じわかめでも、部位によって成分量が違ってきます。

茎わかめとは、真ん中の**中茎**と**元茎**の部位を指します。これはいわば**芯**の部分で、ちょっと固いので、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**栄養価の高さ**と、ほどよい**歯ごたえ**から、**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**滋養に富んだ食材**です。特に茎わかめは、**栄養価が高く**、例えば、乾燥物 100g あたりで**食物繊維の割合は**、茎わかめは33.8%に対し、にんじんは25.7%、玉ねぎは15.5%というふうに、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**豊富**です。素干しの乾燥わかめでみると、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**小魚**や**脱脂粉乳**に負けていません。このほか、**鉄**や**亜鉛**、**銅**もあり、人体に必要な**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(^^♪

