



海の野菜 わかめ

わたし達が普段なにげなく食べているわかめですが、古くは縄文時代から食べられてきました。そんな生活に欠かせないわかめにはどのような栄養が含まれているのでしょうか。

■ カルシウム

乾燥カットわかめ100gあたりに、小魚や脱脂粉乳と同じくらい含まれています。

■ ヨウ素

他の食品に比べた違いに多く含まれています。ヨウ素は主に甲状腺ホルモンを作る材料で、こどもの成長を促進する働きがあり、一生を通じて新陳代謝を活発にする働きもあります。

■ 食物繊維

お腹の調子を整え、水溶性であるアルギン酸は塩分の吸収を抑え、血圧を上げない働きがあります。



わかめ入りゴマ餅

材料（4人分）

- 白玉粉・・・60g
- こしあん・・・80g
- 粉わかめ・・・4g
- いりごま・・・40g
- 油・・・・・・2g

作り方

1. あんこは丸めておく。
2. 白玉粉に粉わかめを入れ、水を少しずつ入れながら耳たぶのかたさになるまで、よくこねる。
3. こねた白玉粉であんこを包み、餅を作る。
4. いりごまをお皿に広げ、3の餅を上から押し付け、裏返しにして両面にごまをたっぷりつける。
5. 油できつね色の焦げ目がつくまで両面をじっくりと焼く。

★粉わかめを入れることにより、ほのかにわかめの風味が口の中に広がります。お好みで黄粉をつけてもおいしいです。

パーティーの日



		献立名	おやつ
1	火	ごはん 大豆とウィンナーのかき揚げ 大根サラダ 味噌汁 果物	焼き芋 ミルク
2	水	ごはん 魚のタルタル焼き 野菜スープ 果物	黒糖ドーナツ ミルク
3	木	ごはん 鶏肉の味噌焼き 春雨スープ ほうれん草のツナ和え 果物	ボンデケーキ ショコラ スコーン ミルク
4	金	ごはん 肉団子と白菜の煮込み 中華甘酢和え 果物	キャラメルスナック ミルク
5	土	第39回おたのしみ会	
7	月	ごはん ロールキャベツ ココロポテトサラダ 果物	雑炊 お茶
8	火	ごはん 魚のみぞれ揚げだし ハニーサラダ 味噌汁 果物	フルーツの生クリーム 和え お茶
9	水	ごはん 麻婆春雨 酢の物 果物	ぎすげ煮 ミルク
10	木	あんかけ焼きそば わかめスープ 煮豆	コーンパン ミルク
11	金	カレーライス グリーンサラダ 果物	わかめ入りごま餅 お茶
12	土	牛肉ときこのあんかけ丼 味噌汁 果物	動物ビスケット 牛乳
14	月	ごはん 鱈の照り焼き スパサラダ すまし 汁 果物	オレンジマフィン ミルク
15	火	ごはん コロッケ 野菜サラダ きのこの味噌汁 果物	ぜんざい お茶
16	水	ごはん 千草焼き ゆで野菜 味噌汁 果物	アメリカンドッグ ミルク
17	木	ごはん おでん ちりめんふりかけ 果物	にゅうめん お茶
18	金	ごはん 豚汁 鶏レバーのマーメレード煮 果物	プリン お茶
19	土	高菜チャーハン わかめスープ 果物	キャラメルコーン ミルク
21	月	三色丼 具沢山味噌汁 果物	フォンダンショコラ ミルク
22	火	ごはん 魚のつまみ揚げ バリバリサラダ もずくのかき玉汁 果物	パンブキンカップ ケーキ ミルク
23	水	天皇誕生日	
24	木	クリスマスパーティ 手作りピザ サラダ ローストチキン コーンスープ 果物	手作りクリスマス ケーキ ミルク
25	金	ごはん かぶ入りホワイトシチュー 切干大根の煮物 果物	お好み焼き お茶
26	土	ちゃんぽん 果物	おにぎり
28	月	年越しうどん おにぎり 果物	コーンフレーク クッキー ミルク