

五中三二給食通信

令和5年 4月 15日 N0.6



今日の給食は「関西風わかめかけうどん」です。今回は「わかめ」についてです。

わかめは 1 万年以上前（縄文時代からあったとか!?) から食べられていた食材です。当時は塩を作る技術がなかったためわかめを食べて塩分を補給していました。

別名「海の野菜」と言われるほどビタミンやお腹の調子を整える食物繊維がたくさんふくまれています。

今日の給食ではうどんにたっぷりのわかめを使いました(*^^*)

ワカメを食べたら、
わかめ（若め）に見える
かな～



参考に盛り付けてね♪

《今日の献立》

関西風わかめかけうどん

おかか和え

米粉のカップケーキ

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 わかめ 豚小間 油揚げ かつお節 さば節 生クリーム	うどん 砂糖 米粉 きび砂糖 はちみつ バター	にんじん 玉葱 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし レモン