

給食通信

7月2日（木曜日）今日の献立は、

『白飯 チキンカツごま味噌ソース

くきわかめのきんぴら おぼろけんちん汁 牛乳』です。



今日は、コリコリとした食感が特徴の「くきわかめ」について紹介します。実は本来わかめには、葉や茎、根の区分はありませんが、くきわかめは、その名前の通り、わかめの「茎（くき）」のような部分です。ちなみに、普段、私たちがよく食べているわかめはやわらかい葉のような部分にあたります。くきわかめには腸の調子を整える食物繊維や、骨や歯を作るカルシウムが豊富に含まれています。食物繊維やカルシウムは、普段不足しがちな栄養素です。今日のきんぴらは、くきわかめの他に、人参、ごぼう、さつま揚げを加え、ごま油で香り良く炒め、ご飯によく合う味付けです。海藻が苦手な人も、独特の食感を味わいながら食べてみましょう。