



かみかみこんだて



6月24日（火）

- ご飯
- 茎わかめの炒り煮
- さばの味噌煮
- すまし汁
- 牛乳



茎わかめは、わかめの茎の部分を食べています。わかめは、若さに通じるとして「若布」という漢字が当てられています。古くから食べられていて、「古事記」や「万葉集」にもわかめという言葉が出てきます。こりこりとした歯ざわりが特徴です。食物せんいと余分な塩分を体の外に出してくれるアルギン酸というものがたくさんふくまれているので栄養価も高いです。今日は茎わかめとちりめんじゃこをゴマ油で炒めあまからく味付けしました。ご飯にかけていただきます。今日のかみかみ献立です。よくかんでいただきます。