



# わかめ

漢字で書くと  
わかめ  
「若布」

わかめは海藻類の中でもっとも生産量が多く、みそ汁や酢のもの、サラダなどで食卓に上  
がりやすい海藻です。流通する約97%が養殖栽培された乾燥品や塩蔵品です。

みなさんが、給食で食べている若布は、一度乾燥させたものですが、旬になる冬から  
春に採れるわかめは、とてもやわらかくておいしいです。岩手県や宮崎県で採れる三陸  
わかめ、徳島県の鳴門わかめなどが有名です。

## わかめの栄養

わかめには、骨や歯を作るカルシウム、貧血  
予防に大切な鉄分、新陳代謝を活発にして髪や爪  
の健康を守る要素や高血圧予防に効果のあるカ  
リウムなど、体に必要なミネラルや食物繊維がた  
くさん含まれ、海の野菜とも言われています。さ  
らにエネルギー量が低いためダイエット食材にも  
適しています。

## 給食では…

19日(月)豆腐とわかめのみそ汁、  
22日(木)わかたけ汁、  
27日(火)わかめいためで、わかめを  
使用します。また、26日(月)海藻サラ  
ダで使用している海藻サラダミックス  
にもわかめが入っています。残さず食  
べて丈夫な体を作りましょう！

くきわかめ

葉の中心に通る筋を「中芯」と呼びます。中芯はコ  
リコリとした食感があり「くきわかめ」として料理に  
使用されています。



めかぶ

胞子葉と呼ばれるわかめの生殖器官。  
ぬめりが強く歯ごたえがある。わかめの  
胞子ができる部分です。

わかめは、海の中で長さ1~2 mで幅は  
50 cmにも成長する大型の海藻です。わ  
かめは、大きな1枚の葉っぱのような形をし  
ており、私たちがよく食べている「わかめ」  
は、中心からヒラヒラと出ている「葉体」と呼  
ばれる部位です。

海の中では、茶色をしています。しかし  
熱湯をかけると緑色に変化します。これはわ  
かめの色素が熱によ  
って褐色から緑に  
変わるからです。

