

おたより

トマト

令和7年 5月

富士見市

学校給食センター

わかめ



若布は海藻類の中でもっとも生産量が多く、みそ汁や酢の物、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若布は、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、徳島県の鳴門若布などが有名です。

若布の栄養

若布には、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…

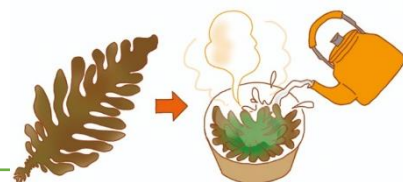
19日(月)豆腐と若布の味噌汁、
22日(木)若竹汁、
27日(火)若布炒めで若布を使用します。また、26日(月)海藻サラダで使用している海藻サラダミックスにも若布が入っています。残さず食べて丈夫な体を作りましょう！



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「茎若布」として料理に使用されています。

わかめは海の中で長さ1～2mで幅は50cm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「**若布**」は、中心からヒラヒラと出ている「葉体(ようたい)」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。



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。