

きょうのこんだて

1がつ19にち

わかめごはん

ぶたにくと大根の煮物

ごまあえ

だいがくいも



きょうのポイント

わかめ

国内での生産は岩手、宮城、徳島、長崎、神奈川や兵庫でも採られています。2～7月が旬でカルシウムやマグネシウムなど、体の調子をととのえる栄養素が多く含まれています。由来はとても古く、大宝律令(701年)では海藻、万葉集(759年)では和海藻、稚海藻、延喜式(927年)では海藻、若布として読ませて、成長する前の若く柔らかいものと成長して硬いものと区別していました。



1がつ19にち きょうのたべもの

