



9月10日(木)

♪ パクパクだより ♪



今日の献立

わかめごはん ^{からにく}ピリ辛肉じゃが ^{みそ}ドレサラダ ^{ぎゅうにゅう}牛乳

★クイズ★ わかめごはんのわかめについてクイズです。わかめは海の中では何色をしているでしょう？

- ① ^{みどりいろ}緑色 ② ^{あかいろ}赤色 ③ ^{ちゃいろ}茶色



ごはんに入っているわかめは^{みどりいろ}緑色っぽい色をしています。海の中に生えているときは^{ちゃいろ}茶色っぽい色をしています。これはわかめには^{みどりいろ}緑色の色素成分だけでなく、^{ちゃいろ}茶色の色素成分も含まれているためです。収穫したわかめをお湯で茹でると、^{ねつ}熱に弱い^{よわ}茶色色素だけが弱まり、^{ねつ}熱に強い^{みどりいろ}緑色の色素がきれいに^{うか}浮かび^あ上がってきます。これにより、わかめは^{ちゃいろ}茶色から^{みどりいろ}緑色に変化します。

わかめは、^{ほね}骨を丈夫にする^{じょうぶ}カルシウムや、^{なか}お腹の調子を^{ちょうし}整える^{ととのえる}食物繊維が^{しよくもつ}たっぷりの健康食材です。今日の^{けんこう}給食のわかめごはんはとても^{にんき}人気のメニューの一つです。楽しみながらいただきます。

クイズの答えは③ ^{ちゃいろ}茶色

