



6月 27日 (木)

～今日の献立～

- ・ チンジャオロースー
- ・ 粉ふきいも
- ・ もずくスープ



## ☆給食の先生からのお話☆

今回は「もずく」についてのお話しです。もずくは酢であえた「もずく酢」が食べ方としては主流ですが、今日の給食ではスープの中に入れて出しています。

もずくは海藻の仲間で、特徴として「糸のような形」「ぬるぬるしている」などがあります。このぬるぬるの正体は「フコイダン」という食物繊維です。お腹の調子を整えてくれる働きがあり、その他には風邪予防、美肌、美髪などに効果があると言われています。



## ☆子どものつぶやき☆

スープの中に入っているもずくを見つけ、喜んで「おいしい!!」と食べていた子どもたち。食後には給食の先生がもずく・きざみこんぶ・わかめ・ひじきを飾って実際に触ることができるようにしてくれていました。「ほんとにぬるぬるする!」「ちょっとくさい…」と触ってみたり匂ってみたり…。また、もずくとひじきを両方触って「こっちの方がぬるぬるしないね!」と違いを楽しんでいたようでした♪

