

6月



中野市北部学校給食センター

きゅうしょくセンターだより 2025年6月25日(水) No.55

きょうのこんだて

ごはん

ぎゅうにゅう

ぶたにく こんさい いそに
豚肉と根菜の磯煮

あじのわふうドレッシング

もやしとコーンのサラダ



きょうのもの こんぶ はい
今日の煮物には昆布が入っています。

こんぶ はにほん で2000年 ねんいじょうまえ から「海の野菜」として 食べられ
ていたようです。昆布は現在でも高価なものですが、昔は今よりも
と 貴重なものだったため、おめでたい時に使われる食べ物でもありま
した。

わしょく では こんぶ の だし はおなじみですが、海藻からとっただしを料理
に使うことは世界的にも珍しく、海藻そのものも食べる習慣がない国
が多くあります。しかし、昆布には体の調子を
ととの 整えるビタミンやミネラルがたくさん含まれています。中でも体の成
いちよます 長を助けたり、皮膚や髪の毛を健康にする働きがある「ヨウ素」とい
う栄養は、海藻にたくさん含まれている栄養です。

また、昆布などの海藻は、二酸化炭素を吸収する海の植物とされて
いて、地球の環境を守るうえでも注目されているのだそうです。