

1月9日(木)

わかめご飯
ししゃもの磯辺揚げ
野菜のごまみそ和え
沢煮椀
牛乳

わかめ 私たちが普段何気なく食べているわかめですが、実は日本では、縄文時代から食べられている貴重な海藻です。わかめは、日本、朝鮮半島、中国の一部に生育する一年草の海藻です。冬の寒い海で急速に成長し、春に収穫、加工されて、私たちのもとへ届けられます。採りたてのわかめは茶褐色ですが、湯通しをすると緑の色素「クロロフィル」が現れて、鮮やかな緑色に変わります。

ごぼう : 青森
キャベツ : 茨城
にんじん : 千葉
もやし : 栃木
だいこん : 神奈川
みつば : 千葉
豚肉 : 千葉
ししゃも : アイスランド・ノールウェー