



わかめは古くから食べられていて、縄文時代の

遺跡からもわかめが発掘されています。日本人に

不足しがちなカルシウム、鉄分、食物繊維などが

多く含まれているので積極的に食べてほしい

食材のひとつです。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ごま酢あえ*

牛乳○

生揚げのそぼろ煮★○*

わかめごはん★○

みそ汁*