



わかめが沢山とれる地域は、三陸地区（宮城県・
 岩手県）や鳴門地区（徳島県・兵庫県）です。この
 2つの地域で、日本でとれるわかめの約9割の量
 が収穫されています。ちなみに給食では三陸産
 のわかめを使用しています。

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…＊



きゅうりとわかめの

牛乳○

酢のもの＊○★

和風麻婆豆腐○＊★

ごはん★

みそ汁★＊○