

「わかめ」のおはなし

日本人は古くからわかめを食べてきました。**縄文時代**にはわかめを食べていたという記録が残っています。

わかめの表面の**ぬるぬる**の正体は「**食物せんい**」です。「食物せんい」はみなさんの腸をそうじして、おなかの調子をととのえてくれます。



まるごとわかめごはん

いつものわかめごはんとはちがいます！

今日のわかめごはんは、わかめをまるごと使っています。

ふだんよく食べている「わかめ」

のほかに、

くきの部分（くきわかめ）と

めかぶも入っています。

よくかんで、まるごとわかめを
あじわいましょう。

葉体

普段、わかめとして食されている部分です。

中芯（くき）

中心を通る、茎の部分。茎わかめとして食されています。

メカブ

わかめの孢子葉とよばれ、食物繊維、ミネラルの宝庫。

