

「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。当時は、塩分補給のために食べていたのではないかとわれています。**奈良時代**の和歌集、「**万葉集**」にもわかめを表す言葉が出てきているそうです。

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

新メニューです!!

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。

