１１月１２日（木）

きょうは、茎わかめ入り五目きんぴらに使われている“茎わかめ”についてのお話です。

“茎わかめ”とは、わかめの葉の中央にある太い部分です。コリコリとした特有の食感と豊富な食物繊維が特徴で、お腹の調子を整えるのに役立ちます。サラダや和え物として食べること多い食材ですが、きょうの給食では、きんぴらとして登場します。よく噛んで、食感を楽しみながら、残さずに食べてください。