



ランチタイム

がつ
7月

く る め し きやうい く い いんかい
久留米市教育委員会
く る め し えいようきやう ゆ とうけんきやうかい
久留米市栄養教諭等研究会

ひ ざ つよ なつほんばん あつ なつ げんき す
だんだんと日差しが強くなり、もうすぐ夏本番です。暑い夏を元気に過ごせるように、しっかり食事をとりましょう。

かいそう はなし 海藻のお話



きゆうしやく さまざま しゆるい かいそう つか
給食には、様々な種類の海藻が使われています。海藻には、体 体に良い栄養素が含まれているだけでなく、料理
ふう み しよっかん よ はたら
の風味や、デザートのお感を良くする働きがあります。



わかめ



こんぶ



ひじき



もずく



のり

など

おお ふく
多く含まれる

えいよう そ
栄養素

- 食物せんい…おなかの中をそうじする働きがあります
- カルシウム…歯や骨を丈夫に保つ働きがあります
- ヨウ素…体の中で、成長を助けるホルモンの材料になります



うまみたっぷり！こんぶだし

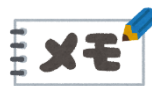
こんぶには「グルタミン酸」という旨味

せいぶん おお ふく
成分が多く含まれています。こんぶからとっ

だし つか りょうり かお よ
た出汁を使うことで料理の香りが良くなり、

うすあじ
薄味でもおいしく

た
食べることができますよ。



メモ デザートにも海藻が使われている！？

わ が し みず
和菓子の「水ようかん」や、「オレンジ
かん かん
寒」「ミルク寒」などのデザートには、
かいそう つく かんてん つか
海藻から作られる寒天を使います。



かんてん ざいりよう おも
寒天の材料になるのは、主に「テング
サ」や「オゴノリ」という種類の海藻です。
しゆるい かいそう
と溶かしてジュースなどと混ぜて冷やすこ
とで、ゼリーのような食感になります。



すいぶん 水分をとりましょう！

き おん あ あつ ひ つづ
気温が上がり、暑い日が続くようになりました。

たくさん汗をかいて体の中の水分が大量に減る
と、脱水や熱中症になってしまいます。

そこで、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水や
お茶を飲みましょう。たくさん汗をかいた時には、塩
分タブレットやスポーツドリンクで
ミネラルを補給することも
大切です。



た もの 食べ物クイズ

つぎ みつ
次の3つのうち、海藻ではない
食べ物はどれでしょう。

- ① こんぶ
- ② きくらげ
- ③ のり



こたえ：② きくらげ
きくらげは、しいたけやしめじと同じ
「きのこ」の仲間です。