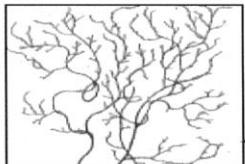


# 6月20日(火)

とろり汁に入っています

# もずく

←沖縄県



もずくは、暖かくてあさ  
い海で育つ、海そうです。  
旬(たくさんとれて、お  
いしい時)は4~6月です。  
今日のもずくは  
沖縄県でとれたもの  
です。

クイズ14

給食では、沖縄県の料理もです。つぎのうちどれでしょうか。

① ホイコウロー

② ヒラヤーチー

③ チヂミ

あか	(おもにからだをつくる) ぶたにく、けいにく、もずく、 だしこんぶ、けずりぶし、 うすあげ、きゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) サラダあぶら、さとう、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、あおねぎ、オクラ、 にんじん、えのきだけ、しょうが きゅうり

## 一口メモ

○今日のとろり汁には、もずくが入っています。もずくは、褐藻類のモズク科の海藻です。他の海藻に付いて成長することから「藻付く」と呼ばれるようになりました。

給食では、沖縄県 恩納村の細もずくの冷凍を使用しています。

栄養は、水分が96%でエネルギーが100gあたり6kcalと低エネルギー食品です。

もずくのヌルヌルとした成分は、粘質多糖類で、水溶性の食物せんいの「フコイダン」と「アルギン酸」です。フコイダンは、胃潰瘍や胃炎を防ぐ働きがあります。アルギン酸は、高血圧を改善する働きがあります。



○とろり汁に入っているオクラもヌルヌルとしています。オクラのヌルヌルの成分も食物纖維です。

## おまけクイズ



もずくは、収穫するときの天気によって、もずくの色が変わります。晴れの時に収穫すると何色のもずくになるでしょうか。

- ① 黒      ② 茶褐色

オクラ	高知県	たまねぎ	佐賀県	きゅうり	大阪府
青ねぎ	徳島県	にんじん	香川県	しょうが	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：② おまけクイズの答え：② 雨の時に収穫すると黒です