

給食室から皆さんへ

令和7年5月13日

SCHOOL LUNCH LETTER

若布(わかめ)



わかめや昆布などの海草類のヌルヌルは、アルギン酸、フコイダンといわれる食物繊維です。食物繊維は、体に余分なもの(取り過ぎた脂肪など)や、害のあるものを体の外に出す働きがあり、生活習慣病などを予防します。また、わかめには牛乳に負けないくらいカルシウムが含まれているのも特徴です。

今日のスープに入っています！