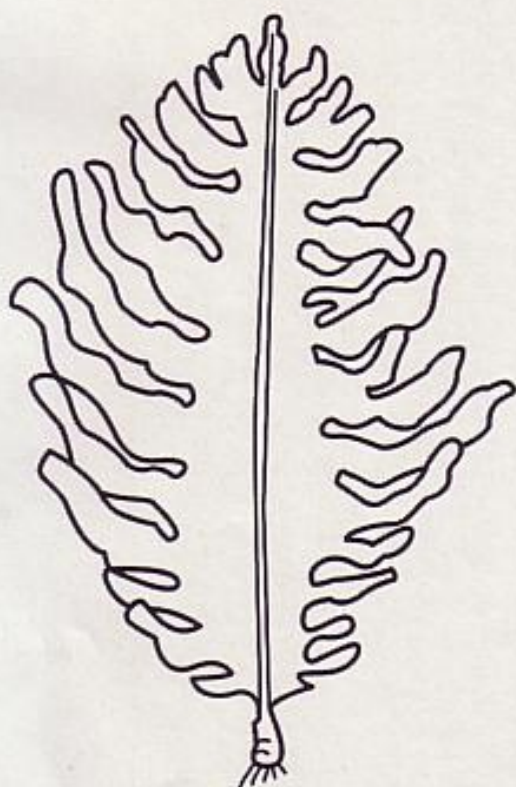


## わかめ



☆ <sup>にほん</sup>日本の<sup>うみ</sup>海に<sup>ひろ</sup>広く<sup>は</sup>生えてい  
<sup>かい</sup>る海そうです。

☆ <sup>ち た はんとう</sup>知多半島では<sup>みなみちちよう</sup>南知多町で  
とれます。

☆ <sup>ふゆ</sup>冬から<sup>なつ</sup>夏のはじめにかけ  
てとれます。

☆ ほねや<sup>は</sup>歯をじょうぶにし  
たり、おなかのちようしをと  
とのえたりします。

### わかめをつかった料理



わかめごはん



みそしる



すのもの



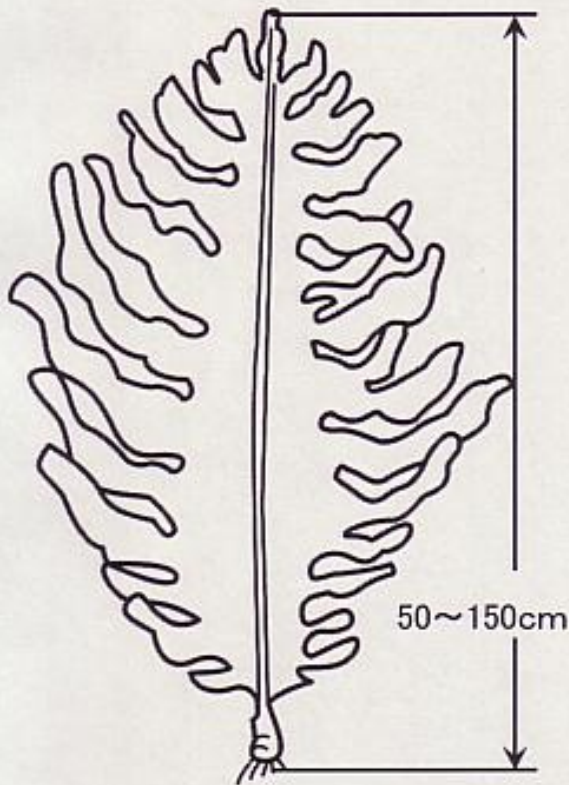
めかぶとろろ  
ごはん

### 3月



日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	⑳	21	22
㉓	24	25	26	27	28	29
㉖	31					

## わかめ



☆ 深さ3~10mの海で育つ海そうで、知多半島では南知多町でとれます。

☆ 冬にとれるものはやわらかく、春以降は成長するにつれてかたくなります。

☆ 海の中では黒っぽい茶色をしています。ゆでると緑色になります。

☆ ほねや歯をじょうぶにしたり、おなかのちょうしをととのえたりします。



### わかめをつかった料理



わかめごはん



みそしる



すのもの



めかぶとろろ  
ごはん

日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	⑳	21	22
㉓	24	25	26	27	28	29
㉖	31					

# わかめ

## 葉

一般的に食べられて  
いる部分です。



## くきわかめ

中央の茎状の部分です。  
歯ごたえがあります。



## めかぶ 芽株

水温が低くなる冬にできます。  
表面にぬめりがあり、こりこりと  
した歯ごたえがあります。



☆ 長さが、50~150cm  
あります。

☆ カルシウム、ヨウ  
素、マグネシウムなど  
の無機質やビタミン  
B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cを豊富に  
含んでいます。

☆ ぬめり成分はアルギン  
酸という食物せんいで  
す。体にたまった余分な  
塩分を体の外に出す働き  
があります。

## わかめをつかった料理



わかめごはん



みそ汁



酢のもの



めかぶとろろ  
ごはん

3月



日	月	火	水	木	金	土
						1
②	3	4	5	6	7	8
⑨	10	11	12	13	14	15
⑬	17	18	19	⑳	21	22
㉓	24	25	26	27	28	29
⑳	31					