

# 献立ひとくちメモ

6月15日(月)



今日はひじきのお話です。

ひじきは栄養的にとても優れている食材です。骨や歯を作るカルシウム、血液の循環をよくするマグネシウム、おなかの調子を整えて便秘を解消する食物繊維、皮膚や肌を健康的に保つビタミンAなどが含まれています。また、鉄分も豊富に含まれているので「鉄分の王様」と言われており、赤血球を活性化させ貧血予防に役立ちます。

さて、皆さんはひじきを漢字で書けますか？正解は…「鹿尾菜」です！見た目が鹿の黒くて短いしっぽに似ていることからこの漢字が使われたそうです。おもしろいですね。