

## 献立ひとくちメモ

6月14日(火)



ひじきのお話です。

ひじきは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、お腹の調子を整えて便秘を解消する食物せんい、皮ふや肌を健康的に保つビタミンAなど含まれています。また、鉄分も豊富で「鉄分の王様」と言われており、赤血球を活発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…動物の「鹿」、尾びれの「尾」、野菜の「菜」の3文字を並べて「鹿尾菜」と読みます！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。