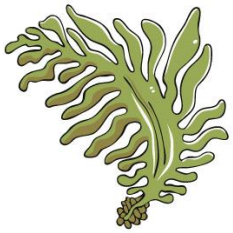
献立ひとくちメモ　4月15日（火）



わかめは北海道から九州まで分布していますが、生産の大部分は養殖によるもので、主な産地は、岩手県や宮城県です。給食のみそ汁・すまし汁で使っているわかめは北海道産です。

わかめ海中の岩にくっついており、冬から夏にかけて成長する海藻類です。食用の歴史は古く、『古事記（こじき）』や『万葉集（まんようしゅう）』などにも登場します。

少しネバネバする食感が特徴です。このぬめりは、血圧を下げて血管を丈夫にし、神経にもはたらきかけるので、イライラとした気持ちがなくなり、体の調子を整えてくれる効果もあります。また、ビタミン類も豊富で、皮ふや粘膜を健康に保ち、風邪・ウイルス予防にも役立ちます。