

1月17日（月）

きょうは、“^{こんぶ}昆布ごはん”の「^{こんぶ}昆布」についてのお話をします。

「^{こんぶ}昆布」はカロリーが低く、^{なか}お腹の中に入ると水分を^す吸って^{ふく}膨らむので、エネルギーを^と摂りすぎずに、^{なか}お腹をいっぱいにできます。また「^{こんぶ}昆布」には、カルシウムなどのミネラルといわれる^{えいよう}栄養が、たくさん^{ふく}含まれていて、^{からだ}身体にとっても良い食材です。特に、「^{こんぶ}昆布」のヌルヌル^{せいぶん}成分の元である“フコイダン”という^{えいよう}栄養は、^い胃の病気を良くしたり、^{からだ}身体の病気に対する^{ていこうりよく}抵抗力を強くしてくれたりという^{こうか}効果があります。いつもの食事で「^{こんぶ}昆布」だけを食べるということは少ないと思いますので、給食で出たこういう時こそ、しっかり残さずに食べるようにしましょう。