

# 食育ニュース

2月17日(水)

ちくぜんに  
筑前煮

平皿

や さば  
焼き鯖のみぞれがけ

ぎゅうにゅう  
牛乳



副菜皿

はん  
ご飯

つくだに  
のりの佃煮

とうふ  
豆腐とわかめのみそ汁

飯椀

## 日本人だけが海苔を消化できるって本当？

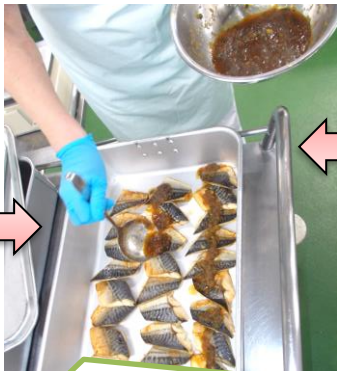


のり しん しんのり  
海苔の旬は、新海苔の11月に始まり、2月ごろまでとされています。そんな海苔ですが、「消化できるのは日本人だけ」といわれることがあります。これは、「<sup>なまのり</sup>生海苔」のことを指していて、加熱した海苔は日本人以外でも消化できます。

日本では、すでに8世紀頃から海苔を<sup>なましよく</sup>生食していたため、「生の海苔を消化できる腸内細菌<sup>ちょうないさいきん</sup>を持つ人が多い」というのが真相のようです。



## 給食室の様子



焼きのりに、だし汁・しょうゆ・みりんなどを加えて煮詰め、手作りの佃煮にしました。

下味をつけてサバを焼き、大根おろしを加えて作ったタレをかけました。

