

# 食育ニュース

2月17日(木)

ちくぜんに  
筑前煮

ぎゅうにゅう  
牛乳

平皿

や さば  
焼き鯖のみぞれがけ

副菜皿

飯椀

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

## 日本人だけが海苔を消化できるって本当？



**のり**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、「**なまのり**」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**から海苔を生食していたため、「生の海苔を消化できる腸内細菌を持つ人が多い」というのが真相のようです。



### 給食室の様子



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。

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。

