

今日の献立は 卵チャーハン 春雨サラダ 中華風大豆わかめスープ 牛乳です。

皆さんは 昆布とわかめの違いは何だと思えますか。見た目も違いますが、昆布は固いので生で食べられませんが わかめは生で食べられます。

どちらにも骨や歯を強くしてくれるカルシウムや胃腸の調子を整えてくれる食物繊維がたくさん入っていますので、昆布はおでんや煮物に入れて食べてください。

昆布とわかめの違い



昆布



わかめ

おいしい時期

7月中旬～9月頃

3月～5月

大きくなるまで

2年

1年

とれる場所

宮城県以北の冷たい海域

日本全国

「だし」をとれるか

◎

×

見た目

細長い一枚の帯状

左右に葉が広がる