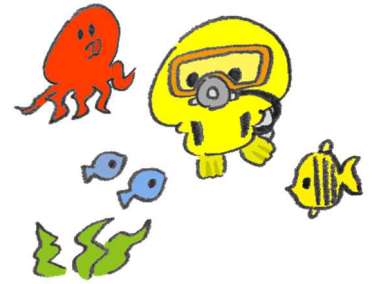


本日の おすすめ

きょう
今日のスープは「もずくスープ」
かいそう しょうかい
もずくという海草を紹介しします。



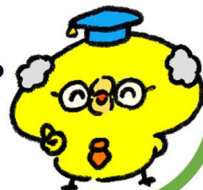
栄養満点



「もずく」は、わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。
「もずく」という名前は、ほかの海藻にくっついて育つことから、「藻につく」→「もずく」と呼ばれるようになりました。

「ちなみに」

「もずく」は「糸もずく」「石もずく」
「沖縄もずく」などの種類があります。
日本で食べられているもずくは、
ほとんどが「沖縄もずく」です。



「もずく」は骨を強くする「カルシウム」や貧血
を予防する「鉄分」「ミネラル」、おなかの調子を
整える「食物せんい」を含んでいます。

