



すくすく <sup>パワー</sup>Power 令和6年  
2月  
えいようだより  
～毎月19日は食育の日～

## 「海苔を食べよう」

2月6日は「海苔の日」です。今から300年ほど前、大森で海苔づくりが始まったといわれています。浅瀬の広がる大森海岸周辺は大きな生産地として発展しました。明治以降は各地で海苔づくりが行われるようになりましたが、大田区沿岸の海苔は質、量ともに全国に誇り、<sup>ほんばほしのり</sup>本場乾海苔として称賛されました。

今は、大森海苔のふるさと館で生育観察事業として、再び大森の海苔づくりが行われています。



### 海苔の栄養

#### 食物繊維

海苔の30%は食物繊維です。野菜に含まれる食物繊維と違い、保水性が高く穏やかな整腸作用があります。

#### たんぱく質

海苔の40%はたんぱく質でできています。このたんぱく質はロイシン、イソロイシンなど身体に欠かせない必須アミノ酸が多く含まれています。

#### ビタミンC

一般的にビタミンCは熱に弱いとされています。しかし、海苔に含まれるビタミンCは、焼いても栄養素が壊れないのが特徴です。

### 海苔を使った保育園給食レシピ

大森の海苔をイメージして名づけました

#### 大森海苔スープ

【材料】4人分

小松菜 3株  
焼き海苔 1枚  
スープの素 小さじ1  
醤油 小さじ1/2  
塩 少々  
ごま油 小さじ1  
卵 1個

【作り方】

- ① 小松菜は食べやすい長さに切り、焼き海苔は1.5cm角位に切る。
- ② 鍋に水4カップを煮立て、小松菜、スープの素、醤油、塩を入れて加熱する。
- ③ 割りほぐした卵を流し入れて、しっかり加熱し、焼き海苔とごま油を加える。



#### 海苔を食べるときは誤嚥や窒息に注意しましょう

海苔は噛みちぎりにくく、唾液を吸収して飲み込みづらい食材です。特に0歳から2歳頃のお子さんには、刻みのりをもみほぐして使いましょう。

#### 海苔について知りたい方はこちらをチェック! 大森海苔のふるさと館

海苔が盛んに作られていたころの模様を再現した展示室や、海苔の歴史や文化を紹介するコーナーがあり、実際に海苔づくりを体験することもできます。海苔に関する情報を得ることができる博物館です。

所在地 〒143-0005 大田区平和の森公園2番2号

開館時間 午前9時から午後5時まで

(但し6月から8月は午前9時から午後7時まで)

休館日 第3月曜日(祝日の場合は、翌日)

年末年始(12月29日から1月3日まで)

