



ワカメから広がる小さな海の世界



ほしわかめ

ワカメは海の中で生きていて、海で暮らすさまざまな生き物の隠れ家でもあります。海からとってそのまま生か、乾燥させてお店に並ぶので、貝や砂、ヨコエビなどちりめんモンスターが入っていることも。豊かな海の証拠で、きたなくないのでザッと洗って食べましょう。



ワレカラとか…… ワカメなどから出てきた生き物などを描いてみよう！



冬の間に育ったワカメ。春のおとずれを感じながら食べてみましょう。



おうちで食育

ワカメ・メカブ

楽しく学んで
おいしく食べよう

おうちで食育



まほうで色が変わる

ワカメ・メカブ

これでキミもワカメ・メカブ博士!!



わかい時期がおいしいから「ワカメ」！



ワカメは
海の中に生えている
海藻の代表！低カロリーで
食物繊維や歯や骨をじょうぶに
するカルシウムなど海の
ミネラルがたっぷり！



Let's
try!

まほう？

やってみよう！

あれっ？色が変わった！

生のワカメやノリなどの海藻をお湯の中に入れてみよう。目をつぶって5つ数えて、そ〜っと目を開けてみると、あれ？色が変わっているよ。



ワカメは
クッキー型で
切って、ゆでても
おもしろいよ！



シャキ
シャキ！

ワカメ

葉っぱのような部分がワカメだよ



クキワカメ

コリ
コリ！

ワカメの葉の
芯の部分



メカブ

トロ
トロ！

ワカメの根元の
ヒダヒダ部分で、芽が出る株。
ヌメヌメしていて
栄養がたっぷり。
ポン酢で！

ワカメやノリに
まほう をかける時は
大人の人といっしょに
やろうね！



ワカメ



メカブ

ワカメもメカブもお湯に入れると緑色になるよ！



クロノリ

焼くと緑色になるよ！
焼きノリは色が変わらない！

熱を加えると、色素がこわれて
残った色が目立つようになるん
だ。エビなども同じように色が
変わるから試してみてね！

おうちで食育！

色の変化を楽しもう・・・▶

