



海藻のお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は、海藻についてお話します。

日本は、まわりが海に囲まれているので、昔から、こんぶ、わかめ、ひじき、のりなどの海藻をたくさん食べてきました。海藻は海の底で波にゆらゆらゆれながら生えています。

では、海藻はどんな色をしているのか知っていますか？実は、太陽の光の当たり方によっていろいろな色があります。太陽の光が届きやすい浅いところは緑色です。海が深くなっていくにつれて、茶色や黄色になります。そして、光がほとんど届かない海の底ではピンク色や赤紫色をしています。

日本では、昔から海藻を乾燥させる技術が発達していました。そのため、輸送が楽で、いつでも手軽に料理に使うことができるので、よく食べられてきました。

栄養分は野菜に似ていることから「海の野菜」とも言われています。カルシウムなどのミネラルのほか、食物せんいやビタミンをたくさん含んでいます。

今日は、海そうサラダです。残さず食べましょう。