

令和7年11月20日の給食



ヨ

ウ

素



ヨウ素というミネラルを知っていますか？

ヨウ素は、ひじきやわかめ、昆布などの
海藻類や魚介類に多く含まれています。



★ スイートポテト

☺ 八王子産さつまいも使用



★ 牛乳

★ わかめサラダ

☺ 八王子産キャベツ、
にんじん使用



★ 食パン



★★★ ポークビーンズ

☺ 八王子産にんじん使用

ヨウ素は、
でんぷんに出会うと
青紫色に変化する

ふむ・ふむ・



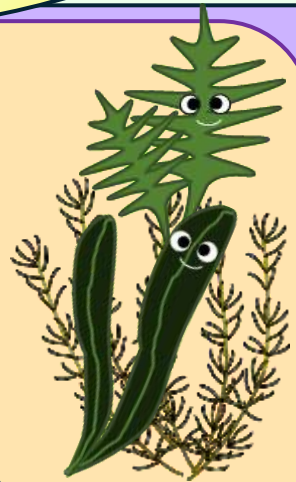


ヨウ素は、甲状腺ホルモンの原料になるミネラルです。

甲状腺ホルモンは、血液によって体内に運ばれ、成長やエネルギー代謝にとっても大切な役割を果たします。



ヨウ素は、海藻類、魚介類に多く含まれています。日本人は海藻をよく食べるので、ヨウ素が足りているそうです。



ヨウ素は、でんぷんに出会うと青紫色に変化するので、給食では、洗浄後の食器に、洗い残しがないかどうか検査するときにヨウ素液を使います。

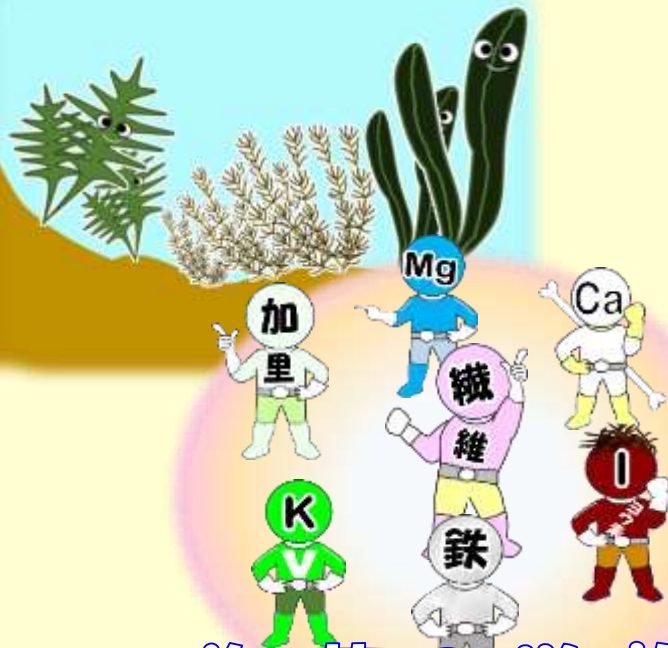
証拠
が残っている
ごはんのでんぷん質
紫に変わったら、



海藻の話

海藻類には、ヨウ素のほかにも現代人に不足しがちなミネラルや食物繊維が豊富にバランスよく含まれています。しかも、低カロリー！

積極的に食べましょう。



海藻の栄養

