



かい た 海そうを食べよう



まわ うみ かこ にっほん むかし かい た しゅうかん
周りを海で囲まれた日本は、昔から海そうを食べる習慣があります。



のり



わかめ



こんぶ
昆布



ひじき



もずく

◎カルシウムおおが多くふくまれています。鉄てつ、カリウム、食物繊維しょくもつせんいなど
も多おおいです。

・海うみの中なかから豊富ほうふに栄養えいようを吸収きゆうしゅうした海そうは、まさにかい **栄養えいようの宝庫ほうこ!**

のこ た
残のこさず食たべましょう。

