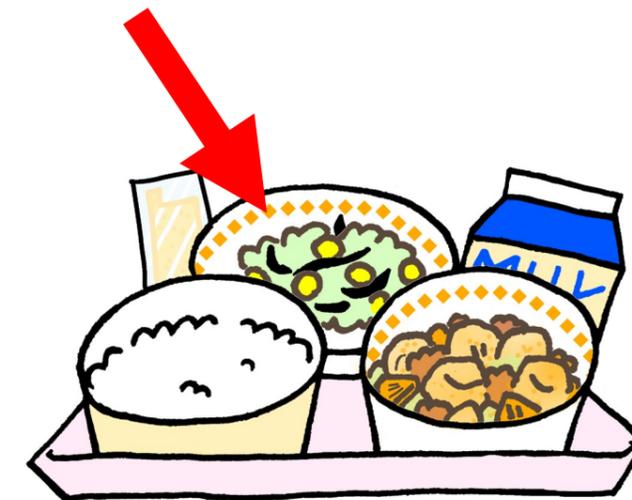
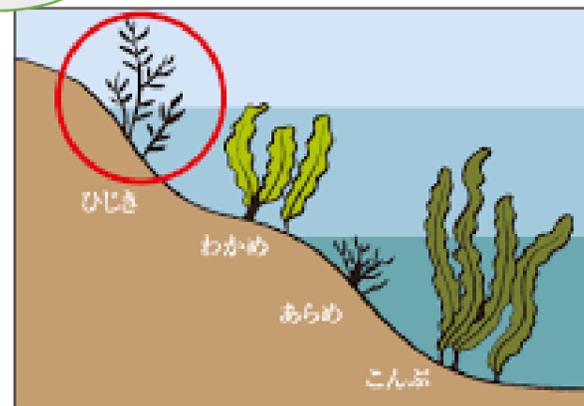


# うみ おく もの 海からの贈り物 ひじき

ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻です。



うみ なか  
海の中のひじき



ひじきを切って、茹でて、乾燥させたら、お店で見るような黒いひじきになります。



ひじきは、みんなが成長するのを助けてくれる  
ヨウ素、骨のもとになるカルシウムが豊富です。  
成長期のみんなに食べてほしいな！