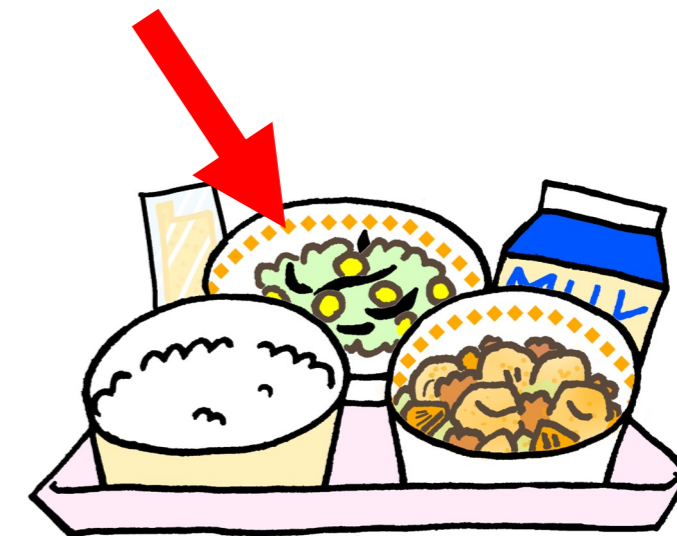
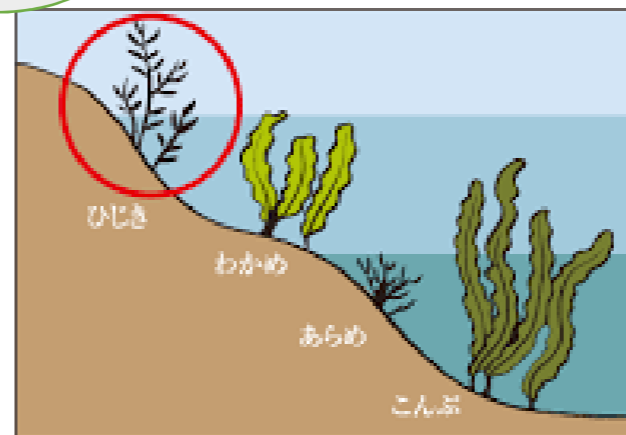


うみ おく もの 海からの贈り物 ひじき

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。
成長期の人に食べてほしいな！