

## 3月12日（木）

きょうは、いわしフライの“いわし”についてのお話です。

“いわし”は、<sup>あおざかな</sup>青魚を代表する魚で、海の中を<sup>む</sup>群れて泳ぎます。世界中には、“いわし”と名のつく魚はいっぱいいるのですが、日本で一般的に“いわし”と呼ばれている魚は、「マイワシ」「ウルメイワシ」「カタクチイワシ」の3種類です。

<sup>えいよう</sup>栄養は、特にビタミンBの<sup>なかま</sup>仲間やビタミンEがとても多く<sup>ふく</sup>含まれています。さらに、カルシウムや<sup>てつぶん</sup>鉄分、それらの<sup>きゆうしゅう</sup>吸収を助ける働きをする、ビタミンDもたっぷり<sup>ふく</sup>含まれていて、<sup>じょうぶ</sup>丈夫な骨や歯を作ってくれます。少し<sup>にがみ</sup>苦味があるので、食べづらいかもしれませんが、<sup>えいよう</sup>栄養たっぷりですので、残さずにしっかり食べましょう。