

4月22日（水）

きょうは、「ししゃもの天ぷら」の“シシャモ”についてのお話です。

“シシャモ”は、頭から丸ごと食べられるのでカルシウムを多く摂ることができます。きょうの“シシャモ”は2本食べると、牛乳に入っているカルシウムの半分の量を摂ることができます。カルシウムには、骨^{ほね}や歯^はを作るほかに、イライラ^{ふせ}を防ぐ働き^{はたら}もあります。また、“シシャモ”には、貧血^{ひんけつ}という血が足りなくなってしまう病気を^{よぼう}予防する鉄分^{てつぶん}に、目の疲れ^{つか}を取ってくれるビタミン^{エー}Aなどの栄養^{えいよう}もたっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。