

5月20日（水）

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、^{あおざかな}青魚を代表する魚で、海の中を^む群れて泳ぎます。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。

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