

5月29日（金）

きょうは、「たらフライ」の魚の“タラ”についてのお話です。

タラの^{えいよう}栄養には、たんぱく質が多いほかに、^{ほね}骨や^は歯を丈夫にするカルシウムがたくさん^{ふく}含まれています。さらに、そのカルシウムの体への^{きゆうしゆう}吸収を助けてくれるビタミンDという^{えいよう}栄養も多く^{ふく}含まれています。これらの^{えいよう}栄養は、^{ほね}骨や^は歯を丈夫にする^{こつ}ことで、「^そ骨・^{しょう}粗しょう症」という^{ほね}骨がもろくなってしまう^{ふせ}病気やむし歯を防ぎますので、しっかりよく^か噛んで、残さずに食べましょう。