

## 6月8日（月）

きょうは、“ツナ<sup>えだまめ</sup>枝豆ごはん”の「ツナ」についてのお話をします。

「ツナ」とは、英語で「まぐろ」という意味です。「まぐろ」は、たんぱく質がとてまたっぷりなほかに、<sup>とく</sup>特に<sup>ちゅうもく</sup>注目の<sup>えいよう</sup>栄養は、<sup>ディーエイチエー</sup>D H A、<sup>ドコサ</sup>・<sup>ヘキサ</sup>・<sup>エン</sup><sup>さん</sup>酸<sup>イーピーエー</sup>やE P A、<sup>エイコサ</sup>・<sup>ペンタ</sup>・<sup>エン</sup><sup>さん</sup>酸<sup>ディーエイチエー</sup>です。D H Aには、<sup>はたら</sup>頭の<sup>はたら</sup>働きを良くして<sup>がくしゅう</sup>学習<sup>きおくりよく</sup>や記憶力を高める<sup>こうか</sup>効果<sup>こうか</sup>があります。また、<sup>イーピーエー</sup>E P Aには、<sup>けっかん</sup>血管<sup>けつえき</sup>を流れる<sup>つ</sup>血液<sup>えいよう</sup>が詰まってしまう<sup>ふせ</sup>病気を<sup>こうか</sup>防ぐ<sup>えいよう</sup>効果<sup>えいよう</sup>があります。栄養<sup>えいよう</sup>たっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。