

9月7日（月）

きょうは、“ひじきごはん”の「ひじき」についてのおはなしです。

「ひじき」は、カルシウムと鉄分^{てつぶん}という栄養素^{えいようそ}がとても多いのが特徴^{とくちょう}で、カルシウムは牛乳のなんと約12倍。鉄分^{てつぶん}は、鶏^{とり}のレバーの約6倍^{ばい}も含まれています。カルシウムは、みなさんの骨^{ほね}や歯をつくるには欠かせない栄養素^{えいようそ}の一つで、鉄分^{てつぶん}は、血液^{けつえき}をつくる元^{もと}になって貧血^{ひんけつ}という、血^ちが足りなくなってしまう病氣^{よほう}を予防してくれます。

みなさんの中には、ひじきが苦手^{にがて}という人もいますが、みなさんの体をつくるのに必要な栄養^{えいよう}がたくさん含まれていますので、残さずに、しっかりよくかんで食べましょう。