

9月11日（金）

きょうは、「ホワイトフィッシュ」に使われている、魚の“タラ”  
についてのお話です。

“タラ”には、たんぱく質が多いほかに、<sup>ほね</sup>骨や<sup>は</sup>歯を丈夫にするカル  
シウムなどの<sup>えいようそ</sup>栄養素がたくさん<sup>ふく</sup>含まれています。さらに、そのカルシ  
ウムの体への<sup>きゆうしゅう</sup>吸収を助けてくれるビタミンDという<sup>えいようそ</sup>栄養素もたく  
さん<sup>ふく</sup>含まれています。これらの<sup>えいようそ</sup>栄養素は、<sup>ほね</sup>骨や<sup>は</sup>歯を丈夫にすること  
で、「<sup>こつ</sup>骨・<sup>そ</sup>粗<sup>しょう</sup>しょう症」という<sup>ほね</sup>骨がもろくなってしまう病気やむし歯  
<sup>ふせ</sup>を防ぎますので、しっかりよく<sup>か</sup>噛んで、残さずに食べましょう。