１１月１８日（水）

きょうは、“小松菜のしめじソテー”の「小松菜」についてのお話です。

「小松菜」には、ベータカロテン、ビタミンK、ビタミンBの仲間、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの栄養素がとてもたっぷりです。中でも、カルシウムがとても多く、その量は、ほうれん草の３倍以上もあります。カルシウムは、骨や歯の材料になる栄養で、“骨・そしょう症”という骨がスカスカになって折れやすくなってしまう病気を防ぐ働きがありますので、しっかり残さずに食べましょう。