

## 9月6日（火）

きょうは、「かじきとポテトのごまあえ」に使われている、“カジキ”という魚についてのおはなしです。

“カジキ”は、カリウムをという栄養をととても多く含んでいるのが特徴で、カリウムには、たくさん摂り過ぎてしまった塩分を身体の外に出す効果があります。また、“カジキ”などの魚には、D H Aという頭の栄養になる成分が多く含まれています。D H Aとは、「ドコサ ヘキサ エン酸」という言葉の略で、食べると記憶力を高めて、勉強が良く出来るようになると言われてるので、よくかんで残さず食べるようにしましょう。