

## 9月15日（木）

きょうは、“さんまの塩焼き”の「さんま」についてのお話です。

「さんま」は、体が<sup>ながほそ</sup>長細く、鳥のくちばしのような顔つきをしていて、体は、<sup>せなか</sup>背中側の黒い青色と、<sup>なか</sup>お腹側のきれいな銀色の2色に分かれています。<sup>とくちょう</sup>特徴の魚です。

「さんま」には、骨や歯の健康に<sup>か</sup>欠かせないカルシウムや、<sup>からだ</sup>身体に良いたんぱく質、病気に対する<sup>ていこうりょく</sup>抵抗力を高めてくれるビタミンA、さらに、ビタミンD、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンEといった<sup>えいよう</sup>栄養がたくさん<sup>ふく</sup>含まれています。残さずにしっかり食べ、病気に<sup>じょうぶ</sup>負けない丈夫な体を作りましょう。