

11月2日（水）

きょうは、“ひじきピラフ”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えいよう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えいようの一つで、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気よぼ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、しっかりよくかんで食べましょう。