

## 4月28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。

タラの<sup>えいよう</sup>栄養には、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>きゆうしゆう</sup>吸収を助けてくれるビタミンDという<sup>えいよう</sup>栄養も多く<sup>ふく</sup>含まれています。これらの<sup>えいよう</sup>栄養は、<sup>ほね</sup>骨や<sup>は</sup>歯を丈夫にする<sup>じょうぶ</sup>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いう病気やむし歯を<sup>ふせ</sup>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。