

9月10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^{えいよう}栄養には、たんぱく質が多いほかに、^{ほね}骨や^は歯を丈夫にするカルシウムがたくさん^{ふく}含まれています。さらに、そのカルシウムの体への^{きゆうしゆう}吸収を助けてくれるビタミンDという^{えいよう}栄養も多く^{ふく}含まれています。これらの^{えいよう}栄養は、^{ほね}骨や^は歯を丈夫にすることで、「^{こつ}骨・^そ粗^{しょう}しょう症」という^{ほね}骨がもろくなってしまう病気やむし^{ふせ}歯を防ぎますので、しっかりよく^か噛んで、残さずに食べましょう。