

5月18日（木）

きょうは、“ほっけの^{たつ た あ}立田揚げ”の「ほっけ」についてのお話です。

「ほっけ」は、関東地方よりも北の^{たいへいよう}太平洋や^{にいがた}新潟県よりも北の^{にほん}日本^{かい}海や北海道近くのオホーツク^{かい と}海で獲れます。特に北海道では日本全^と国で獲れる量の99%が獲れます。

「ほっけ」には、カルシウムやビタミンB₁₂という^{えいよう}栄養がたっぷり^{ふく}含まれています。カルシウムは、骨を作るのに必要な^{えいようそ}栄養素で、ビタミンB₁₂は新しい血液を作るのを助ける^{えいようそ}栄養素で、不足すると血が足りなくなって^{ひんけつ}貧血になりやすくなります。

^{えいよう}栄養たっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。