

6月21日（水）

きょうは、“たこめし”の「たこ」についてのお話です。

「たこ」は、日本では2000年以上の昔から食べられていたと言われています。「たこ」は、丸い部分が頭だと思われがちですが、実は、その丸い部分は、体にあたる部分で、中には内臓ないぞうなどが詰まつっています。

栄養えいようは、タウリンとよよ呼ばれるものが特に多く、この栄養えいようには、心臓しんぞうや肝臓かんぞうの機能きのうを強くする働きなどがあり、病気を予防よぼうする効果こうかがあります。「たこ」が苦手という人もいますが、栄養えいようたっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。