

7月10日（月）

きょうは、“はかりめごはん”についてのお話しです。“はかりめごはん”は、5年生で行く^{おおぬきかいひんがくえん}大貫海浜学園^{こんだて}で出る献立の一つで、「はかりめ」とは、アナゴのことです。^{うおいちば}魚市場で使われている重さを^{はか}量るための細長い、^{ぼうじょう}棒状の^{はかり}秤に^{めも}目盛りがついている様子が、アナゴの体についている点に^に似ていることから「はかりめ」と^よ呼ばれるようになったと言われています。

アナゴには、^め目の^{つか}疲れを^{よぼう}予防する^{こうか}効果がある^{わかがえ}ビタミンAや、^よ若返りの^{えいようそ}ビタミンと^よ呼ばれる^{えいようそ}ビタミンEなどの^{ふく}栄養素が含まれています。^{とく}特に^{しゅん}旬である^{いま}今の^{じき}時期は^{えいよう}栄養^{なつ}たっぷり、^{よぼう}夏バテの^{こうか}予防に^{こうか}効果があります。

^{のこ}残さずに^た食べて、^{ことし}今年の^{あつ}暑い^{なつ}夏も^{げんき}元気に^の乗り^き切りましょう。