

10月5日（木）

きょうは、“ツナ大豆ごはん”の「ツナ」についてのお話をします。

「ツナ」とは、^{えいご}英語で「まぐろ」という意味です。「まぐろ」は、たんぱく質がとてまたっぷりなほかに、^{とく}特に^{ちゅうもく}注目の^{えいよう}栄養は、^{ディーエイチエー}D H A・^{ドコサ}ドコサ ^{ヘキサ}ヘキサ ^{エンサン}エンサンや^{イーピーエー}E P A・^{エイコサ}エイコサ ^{ペンタ}ペンタ ^{エンサン}エンサン・です。^{ディーエイチエー}D H Aには、^{はたら}頭の働きを良くして^{がくしゅう}学習や^{きおくりよく}記憶力を高める^{こうか}効果があります。また、^{イーピーエー}E P Aには、^{けっかん}血管を流れる^{けつえき}血液が詰まってしまふ^{ふせ}病気を防^{こうか}ぐ効果があります。^{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。