

## 4月19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。

その前に、きょうの給食のお祝いゼリーは、1年生の入学のお祝い  
と2年生以上のみなさんの進級のお祝いのデザートです。

それでは“タラ”についてのお話にもどります。“タラ”の栄養に  
は、たんぱく質が多いほかに、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたく  
さん含まれています。さらに、そのカルシウムの体への吸収を助け  
てくれるビタミンDという栄養も多く含まれています。これらの  
栄養は、骨や歯を丈夫にすることで、「骨・粗しょう症」という骨が  
もろくなってしまう病気やむし歯を防ぎますので、しっかりよく噛  
んで、残さずに食べましょう。