

5月13日（月）

きょうは、「ししゃもの天ぷら」の“シシャモ”についてのお話です。

“シシャモ”は、頭から丸ごと食べられるのでカルシウムを多く摂ることができます。きょうの“シシャモ”は2本食べると、牛乳に入っているカルシウムの半分の量を摂ることができます。カルシウムには、骨や歯を作るほかに、イライラを防ぐ働きもあります。また、“シシャモ”には、貧血という血が足りなくなってしまう病気を予防する鉄分に、目の疲れを取ってくれるビタミンAなどの栄養もたっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。