

10月13日（水）

きょうは、“さんまの塩焼き”の「さんま」についてのお話です。

「さんま」は、体が^{ながほそ}長細く、鳥のくちばしのような顔つきをしていて、体は、^{せなか}背中側の黒い青色と、^{なか}お腹側のきれいな銀色の2色に分かれています。^{とくちょう}特徴の魚です。

「さんま」には、骨や歯の健康に^か欠かせないカルシウムや、^{からだ}身体に良いたんぱく質、病気に^{ていこうりょく}対する抵抗力を高めてくれるビタミンA、さらに、ビタミンD、ビタミンB₂、ビタミンEといった^{えいよう}栄養がたくさん^{ふく}含まれています。残さずにしっかり食べ、病気に^{じょうぶ}負けない丈夫な体を作りましょう。