

11月15日（金）

きょうは、“じゃこサラダ”に使われている、「ちりめんじゃこ」についてのお話です。

「ちりめんじゃこ」には、たんぱく質・ビタミンD・カルシウム・マグネシウムという^{えいよう}栄養がたっぷり^{ふく}含まれています。特に、「ちりめんじゃこ」は、骨ごと、丸ごと食べられるため、カルシウムをたくさん^と摂ることがことのできるのです。“骨・粗^{こつ}・粗^そしょう^{しょう}症”という^{ほね}骨がスカスカになってしまう^{よぼう}病気を^{こうか}予防する効果があります。いつもの野菜サラダとマッチして、とても食べやすいと思いますので、しっかりよく^か噛んで、残さずに食べましょう。