

12月12日（木）

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栄養えいよう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摂ることができるので、“骨・粗しょう症”という骨がスカスカになってしまう病気を予防する効果よぼう こうかがあります。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、しっかりよく噛んで、残さずに食べましょう。