

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”こつ そ しょうという骨がスカスカほね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。