

2月4日（火）

きょうは、笹<sup>ささ</sup>かまぼこの磯<sup>い</sup>辺<sup>そ</sup>揚<sup>べ</sup>げの“笹<sup>ささ</sup>かまぼこ”についてのお話  
です。笹<sup>ささ</sup>かまぼこは、宮<sup>みや</sup>城<sup>ぎ</sup>県<sup>けん</sup>仙<sup>せん</sup>台<sup>だい</sup>市<sup>し</sup>の名<sup>めい</sup>産<sup>さん</sup>品<sup>ひん</sup>です。伊<sup>だ</sup>達<sup>て</sup>政<sup>まさ</sup>宗<sup>むね</sup>で有名<sup>有名</sup>  
な仙<sup>せん</sup>台<sup>だい</sup>藩<sup>はん</sup>主<sup>しゅ</sup>の伊<sup>だ</sup>達<sup>て</sup>家<sup>け</sup>の家<sup>か</sup>紋<sup>もん</sup>の「竹<sup>すずめ</sup>に雀<sup>めいめい</sup>」にちなんで命名<sup>命名</sup>されたと  
言<sup>い</sup>わ  
れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。

かまぼこは、魚<sup>み</sup>のすり身<sup>すりみ</sup>から作<sup>つく</sup>られて<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>の<sup>の</sup>で、魚<sup>えい</sup>の栄<sup>よう</sup>養<sup>よう</sup>をま<sup>ま</sup>る<sup>る</sup>ご  
と<sup>と</sup>摂<sup>と</sup>る<sup>と</sup>こ<sup>こ</sup>が<sup>が</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。特<sup>とく</sup>に、D<sup>ディー</sup> H<sup>エイ</sup> A<sup>チエー</sup>（ドコサ・ヘキサ・エン<sup>さん</sup>酸<sup>さん</sup>）  
な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>の<sup>の</sup>頭<sup>あたま</sup>を<sup>を</sup>良<sup>よ</sup>く<sup>く</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>と<sup>と</sup>言<sup>い</sup>わ<sup>わ</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>や、成<sup>せい</sup>長<sup>ちやう</sup>期<sup>き</sup>の<sup>の</sup>み<sup>み</sup>な<sup>な</sup>さ<sup>さ</sup>ん<sup>ん</sup>に、特<sup>とく</sup>  
に<sup>に</sup>不<sup>ふ</sup>足<sup>そく</sup>し<sup>し</sup>が<sup>が</sup>ち<sup>ち</sup>な、骨<sup>ほね</sup>を<sup>を</sup>作<sup>つく</sup>る<sup>る</sup>の<sup>の</sup>に<sup>に</sup>欠<sup>か</sup>か<sup>か</sup>せ<sup>せ</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>カル<sup>カル</sup>シ<sup>シ</sup>ウ<sup>ウ</sup>ム<sup>ム</sup>を<sup>を</sup>た<sup>た</sup>っ<sup>っ</sup>ぷ<sup>ぷ</sup>り<sup>り</sup>摂<sup>と</sup>  
る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>が<sup>が</sup>で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。し<sup>し</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>残<sup>のこ</sup>さ<sup>さ</sup>ず<sup>ず</sup>に<sup>に</sup>食<sup>く</sup>べ<sup>べ</sup>て、栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>を<sup>を</sup>た<sup>た</sup>っ<sup>っ</sup>ぷ<sup>ぷ</sup>り<sup>り</sup>補<sup>ほ</sup>給<sup>きゅう</sup>  
し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。