

3月1日（火）

きょうは、“^な菜の^{はな}花むしパン”についてのお話です。きょうのむしパンは、^な菜の^{はな}花を使っているのではなく、^{こまつな}小松菜の緑色とコーンの黄色で、春の野原に^さ咲く^な菜の花を^{あらわ}表したむしパンです。

「^{こまつな}小松菜」には、ベータカロテン、ビタミンK、ビタミンBの^{なかま}仲間、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの^{えいよう}栄養をととても多く^{ふく}含んでいます。中でも代表的なのが、カルシウムがととても多いということです。その量は、ほうれん草の3倍以上もあります。カルシウムは、^{ほね}骨や歯の材料になる^{えいよう}栄養で、“^{こつ}骨・^{しょう}そしょう症”という^{ほね}骨がスカスカになって^お折れやすくなってしまう病気を^{ふせ}防ぐ^{こうか}効果がありますので、しっかり残さずに食べましょう。