

## 3月1日（火）

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

「<sup>こまつな</sup>小松菜」には、ベータカロテン、ビタミンK、ビタミンBの<sup>なかま</sup>仲間、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどの<sup>えいよう</sup>栄養をととても多く<sup>ふく</sup>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、<sup>ほね</sup>骨や歯の材料になる<sup>えいよう</sup>栄養で、“<sup>こつ</sup>骨・<sup>しょう</sup>そしょう症”という<sup>ほね</sup>骨がスカスカになって<sup>お</sup>折れやすくなってしまう病気を<sup>ふせ</sup>防ぐ<sup>こうか</sup>効果がありますので、しっかり残さずに食べましょう。