

4月25日（月）

きょうは、“^{いそ}磯ごはん”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^{えいよう}栄養がたっぷり^{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^と摂ることがことのできるのです。“^{こつ}骨・^そ粗^{しょう}しょう症”という^{ほね}骨がスカスカになってしまう^{よぼう}病気を^{こうか}予防する効果があります。わかめごはんの味付けで食べやすいと思いますので、しっかりよく^か噛んで、残さずに食べましょう。