

4月26日（火）

きょうは、「ホワイトフィッシュ」に使われている、魚の“タラ”  
についてのお話です。

タラの栄養<sup>えいよう</sup>には、たんぱく質が多いほかに、骨<sup>ほね</sup>や歯<sup>は</sup>を丈夫<sup>じょうぶ</sup>にするカルシウムがたくさん含<sup>ふく</sup>まれています。さらに、そのカルシウムの体への吸<sup>きゅう</sup>収<sup>しゅう</sup>を助けてくれるビタミンDという栄養<sup>えいよう</sup>も多く含<sup>ふく</sup>まれています。これらの栄養<sup>えいよう</sup>は、骨<sup>ほね</sup>や歯<sup>は</sup>を丈夫<sup>じょうぶ</sup>にすることで、「骨<sup>こつ</sup>・粗<sup>そ</sup>しょう症<sup>しょう</sup>」という骨<sup>ほね</sup>がもろくなってしまう病気やむし歯<sup>ふせ</sup>を防ぎますので、しっかりよく噛<sup>か</sup>んで、残さずに食べましょう。