

5月9日（月）

きょうは、「きびなごフライ」の“きびなご”についてのお話です。

“きびなご”は、^{からだがわ}体側に美しい銀色と青色の^{おび}帯がある、^{たいちょう}体長が10cmほどの小さな魚です。“きびなご”には^{ディーエイチエー}D H A・ドコサヘキサ^{イーピーエー}エン酸やE P A・エイコサ^{えいよう}ペンタエン酸という頭の^{えいよう}栄養になる^{あぶら}脂がたっぷりです。さらに、^{ほね}骨ごと丸ごと食べることができるので、カルシウムをたっぷりとることができます。^{えいよう}栄養たっぷりですので、しっかりよく^か噛んで残さず食べましょう。