



5月26日(金)【かみかみ献立】 ごはん 牛乳 かんぴょうのごまあえ 子もちししゃもフライ ソース とん汁

ししゃもは、頭からしっぽまで全部食べられる魚で、骨ごと食べることができるので、私たちの体の骨や歯をつくるカルシウムをたくさんとることができます。

カルシウムは、体に吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンDと一緒に食べると吸収されやすくなります。ビタミンDは魚の内臓や皮にたくさん含まれているため、ししゃもを丸ごといただいて、丈夫な体をつくりましょう。