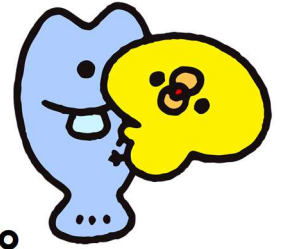


# 今日の おすすめ

きょう  
今日は「いわしのかば焼き」の  
さかな しょうかい  
「いわし」という魚を紹介します。



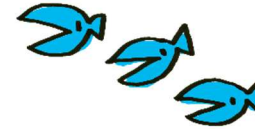
栄養満点



いわし



「いわし」という魚には、骨や歯を強くしてくれる「カルシウム」という栄養がたくさん含まれています。また、頭の働きを助けてくれる「DHA（ディーエイチエー）」という栄養が含まれています。



## 「ちなみに」

魚弱



「いわし」は、漢字で魚偏に弱いと書きます。なぜかというところ・・・「いわし」は水揚げされると、すぐに弱ってしまいう魚だからです。



みんなは知ってる？「いわし」料理

