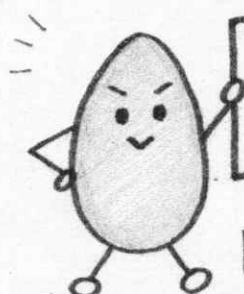


ランチメール 2/7

今日のアーモンドフィッシュのアーモンドと
かえりじゃこ(カタクチイワシなどの魚の赤ちゃん)には
たくさんの栄養素がつまっています。



アーモンドには...
ビタミンEが豊富!

ビタミンEは、肌や血管の健康を
保ったり、脳のはたらきを良くしてくれます。



じゃこには...
カルシウムやビタミンDが豊富!

頭からしっぽまで丸ごと食べられるじゃこには、
日本人に不足しがちなカルシウムがたっぷり!
さらにカルシウムの吸収を高めるビタミンDも
多く含まれているので、丈夫な骨や歯を
作るために、成長期のみなさんに
食べてもらいたい食材です。

