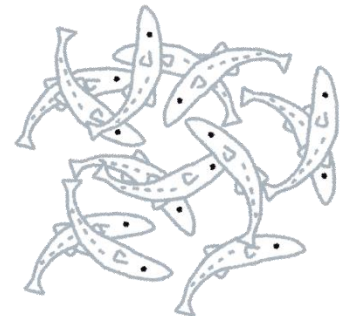
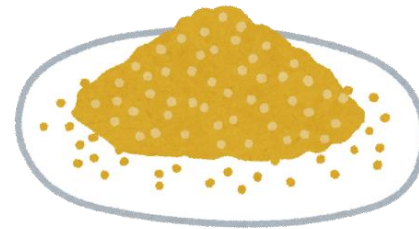


今日のごはんには、^い炒ったごまと^{はい}じゃこが入って
^{ほね}います。^{じょうぶ}じゃこには骨を丈夫にするカルシウム、
^{てつぶん}ごまにはカルシウムや鉄分などの^{えいようそ}栄養素が^{ほうふ}豊富
^{ふく}に含まれています。^{せいちょうき}どちらも成長期に^{ひつよう}必要な
^{えいようそ}栄養素になるので、^{のこ}残さずに^たしっかり^{げんき}食べて元気
なからだをつくいましょう！





じゃこごまごはん、^{にく}肉じゃがコロッケ、

^{はくさい}白菜ときゅうりの和風サラダ、^{とうふ}豆腐と^{あぶら}油揚げの^{しる}みそ汁