

^やさばのごまみそ焼きのさばには、^{せっけっきゅう}赤血球をつくる

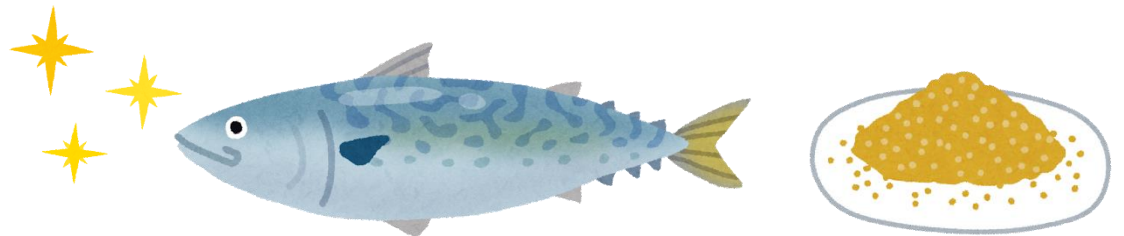
ビタミンや、からだをつくるたんぱく^{しつ}質などの

^{えいようそ}栄養素が^{ふく}含まれており、ごまには、カルシウムや

^{てつぶん}鉄分などの^{えいようそ}栄養素が^{ふく}含まれています。どちらも

^{せいちょうき}成長期には^か欠かせない^{えいようそ}栄養素が^{ほうふ}豊富に^{ふく}含まれてい

^{しょくざい}る食材なので、ぜひ^{のこ}残さずに^た食べてみてください。





ごはん、さばのごまみそ^や焼き、じゃことキャベツのサラダ、よしの^{じる}汁