

今日のごはんには、炒ったごまとじゃこが入って

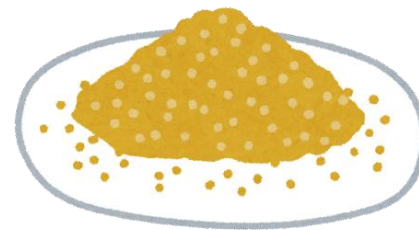
います。じゃこには骨を丈夫にするカルシウム、

ごまにはカルシウムや鉄分などの栄養素が豊富

に含まれています。どちらも成長期に必要な

栄養素になるので、残さずにしっかり食べて元氣

なからだをつくいましょう！





じゃこごまごはん、<sup>にく</sup>肉じゃがコロッケ、

<sup>はくさい</sup>白菜と<sup>わふう</sup>きゅうりの和風サラダ、<sup>とうふ</sup>豆腐と<sup>あぶらあ</sup>油揚げの<sup>しる</sup>みそ汁