

しらすのほとんどは、カタクチイワシの

こどもを塩ゆでにして半乾燥にしたものです。

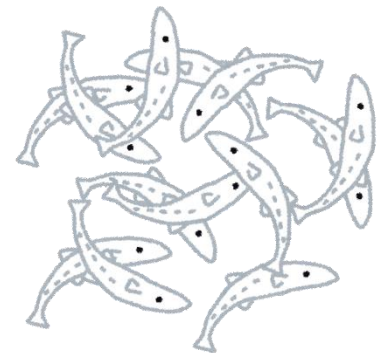
しらすには、成長期には欠かせない骨や歯を

つくるカルシウムが豊富に含まれています。

今日は茹でた野菜に、調味料としらすとかつお

節を和えてあります。

野菜と一緒に残さずに食べましょう！





ごはん、さわらのごましょうゆ焼き、しらすと野菜のお浸し、油揚げのみそ汁