## <u>しらす</u>のほとんどは、<u>カタクチイワシの</u>

こける。 子どもを塩ゆでにして半乾燥にしたものです。

せいちょうき か ほね は 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。

きょうゆやさいちょうみりょう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。

やさり りっしょ のこ た 野菜と一緒に残さずに食べましょう!





や やさい ひた あぶらあ しる 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