

とりにく ^に ^{ぎゅうにゅう} ^{はい}
鶏肉のクリーム煮には、牛乳がたくさん入って

^{ぎゅうにゅう} ^は ^{ほね} ^{じょうぶ}
います。牛乳には、歯や骨を丈夫にしてくれる

^{しっ}
カルシウムや、からだをつくるたんぱく質など、

^{せいちょうき} ^{みな} ^か ^{えいようそ} ^{ほうふ}
成長期の皆さんには欠かせない栄養素が豊富に

^{ふく}
含まれています。

^た ^{じょうぶ}
しっかり食べて、丈夫なからだを
つくいましょう！





とりにく
ココアパン、鶏肉のクリーム煮、コールスローサラダ