

さばのごまみそ焼きのさばには、**赤血球**をつくる

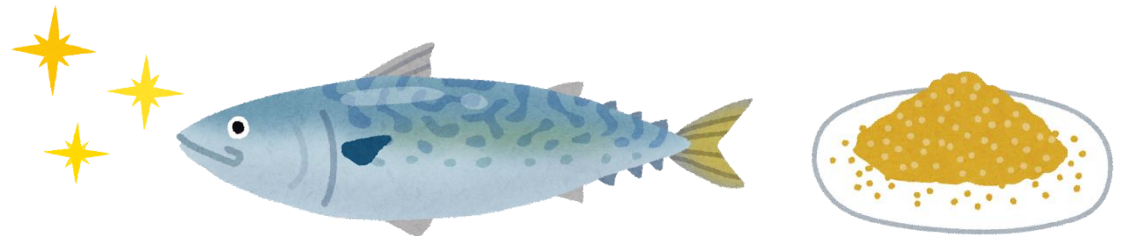
ビタミンや、からだをつくるたんぱく質などの

栄養素が含まれており、ごまには、カルシウムや

鉄分などの栄養素が含まれています。どちらも

成長期には欠かせない栄養素が豊富に含まれてい

る食材なので、ぜひ残さずに食べてみてください。





ごはん、さばのごまみそ焼^やき、じゃことキャベツのサ^らダ、よしの汁^じ