

グラタントーストは、<sup>しょく</sup>食<sup>てづく</sup>パンに手作りのホワイト

ソースとチーズをのせて焼いた料理です。

牛乳やチーズなどの<sup>にゅうせいひん</sup>乳製品には、<sup>せいちょうき</sup>成長期には

欠かせない骨や<sup>は</sup>歯<sup>じょうぶ</sup>を丈夫にするカルシウムが

豊富に含まれています。<sup>しょく</sup>食<sup>みみ</sup>パンの<sup>ぶぶん</sup>耳の部分

<sup>すこ</sup>少しかたいので、よく<sup>か</sup>噛<sup>のこ</sup>んで残さずに

<sup>た</sup>食べましょう！





グラタントースト、ゴロゴロ<sup>やさしい</sup>野菜ポトフ、オレンジゼリー