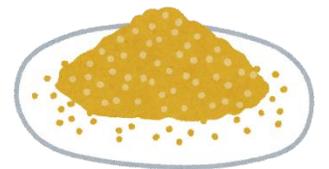


さばのごましょうゆ焼きのさばには、^{せっけっきゅう}赤血球
をつくる^やビタミンや、からだをつくるたんぱく
質などの^{えいようそ}栄養素が^{ふく}含まれており、ごまには、カ
ルシウムや^{てつぶん}鉄分などの^{えいようそ}栄養素が^{ふく}含まれています。
どちらも^{せいちょうき}成長期には^か欠かせない^{えいようそ}栄養素が^{ほうふ}豊富に
^{ふく}含まれている^{しょくざい}食材なので、^{のこ}ぜひ^た残さずに食べて
みてください。





ごはん、さばの^{しょうゆ}ごま^や醤油焼き、白菜の^{はくさい}ゆ^ずず^すポン酢がけ、じゃが芋の^{いも}み^{しる}みそ汁