

ピザトーストは、ソースをぬったパンにウ

ィンナーや^{たま}玉ねぎなどの^{いた}炒めた^ぐ具をのせて、
チーズを^やかけて焼いてあります。

チーズは^{ぎゅうにゅう}牛乳と同じ^{おな}乳製品なので、骨^{ほね}を

丈夫^{じょうぶ}につくる^{ほうふ}カルシウムが^{ふく}豊富に含まれてい

ます。^{せいちょうき}成長期には^か欠かせない^{えいようそ}栄養素なので、

しっかり^た食べましょう！





ピザトースト、ツナとキャベツのサラダ、フルーツヨーグルト