

きょう
今日のごはんには、炒ったごまとじゃこが

はい
入っています。 じゃこには ほね しょうぶ
骨を丈夫にする力

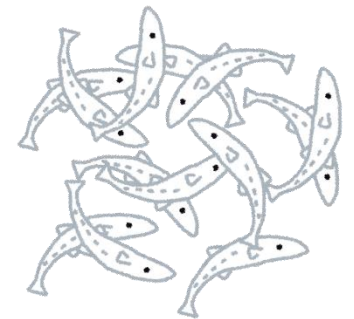
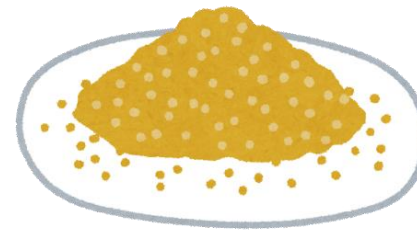
ルシウム、ごまにはカルシウムや てつぶん
鉄分などの

えいようそ ほうふ ふく
栄養素が豊富に含まれています。どちらも

せいちょうき ひつよう えいようそ のこ
成長期に必要な栄養素になるので、残さずに

た げんき
しっかり食べて元気

なからだをつくりましょう！





じゃこごまごはん、ツナコロッケ、ゆかり和え、たまごのすまし汁