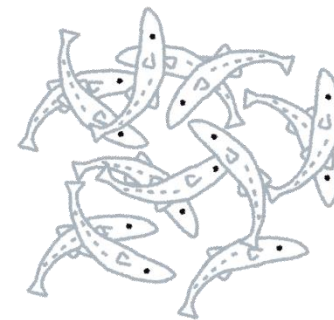
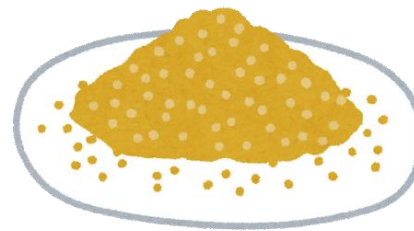


きょう
今日のごはんには、炒ったごまとじゃこが
はい
入っています。 じゃこにはほね じょうぶ
ルシウム、ごまにはカルシウムや鉄分などの
えいようそ ほうふ ふく
栄養素が豊富に含まれています。 どちらも
せいちょうき ひつよう えいようそ
成長期に必要な栄養素になるので、残さずに
た げんき
しっかり食べて元気
なからだをつくりましょう！





じゃこごまごはん、肉^{にく}じゃがコロッケ、もやしのごま^{ずあ}酢和え、豆腐^{とうふ}と油^{あぶらあ}揚げのみそ汁^{しる}