

とりにく ^に 鶏肉のクリーム煮には、 ^{ぎゅうにゅう} 牛乳がたくさん

はい ^{ぎゅうにゅう} 入っています。牛乳には、 ^{は ほね じょうぶ} 歯や骨を丈夫に
してくれるカルシウムや、 からだをつくるた

^{しつ} んぱく質など、 ^{せいちょうき} 成長期の ^{みな} 皆さんには ^か 欠かせな

^{えいようそ} い栄養素が ^{ほうふ} 豊富に ^{ふく} 含まれています。

しっかり ^た 食べて、 ^{じょうぶ} 丈夫なからだを
つくりましょう！





ココアパン、^{とりにく}鶏肉のクリーム煮^に、コールスローサラダ