

きょう
今日のサラダには、炒ったじゃこがたくさん

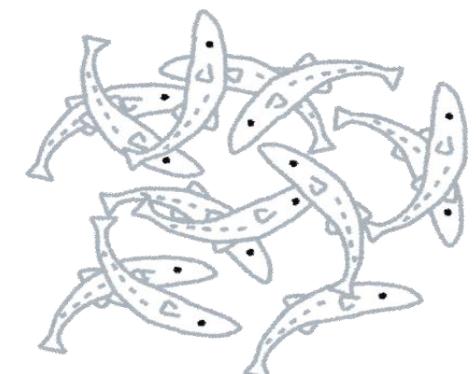
はい
ん入っています。じゃこには骨を丈夫にする

ほうふ
カルシウムが豊富に含まれています。

やさい
野菜もたくさん入っていて、成長期に必要

えいようそ
な栄養素も豊富なので、残さずに

た
しっかり食べて元気ながらだを
げんき
つくりましょう！





や
焼きおにぎりのスープ茶漬け、 ちゃづ
とりにく あ
鶏肉のから揚げ、 ジャコサラダ