

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。 じゃこには骨を丈夫にする力

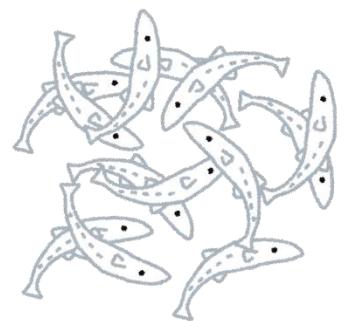
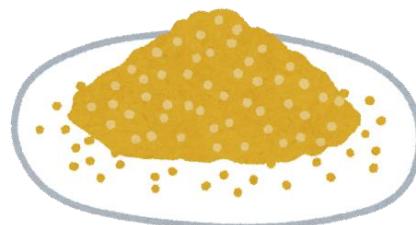
ルシウム、ごまにはカルシウムや鉄分などの

えいようそ
栄養素が豊富に含まれています。どちらも

せいちょうき
成長期に必要な栄養素になるので、残さずに

た
しっかり食べて元気

げんき
ながらだをつくりましょう！





じゃこごまごはん、ツナコロッケ、キャベツの和風サラダ、なめこのみそ汁