

きょう  
今日のサラダには、炒ったじゃこがたくさん

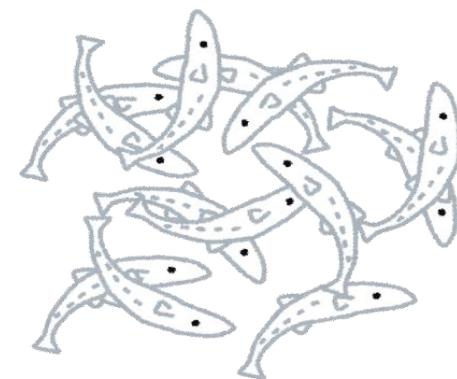
はい  
ん入っています。 じゃこには骨を丈夫にする

ほうふ ふく  
カルシウムが豊富に含まれています。

やさい はい  
野菜もたくさん入っていて、成長期に必要な

えいようそ ほうふ のこ  
な栄養素も豊富なので、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！





ごはん、<sup>しろみざかな</sup>白身魚のバター<sup>しょうゆ</sup>醤油焼き、じゃこ<sup>じる</sup>サラダ、とん汁