

きょうのきゅうしょく

ひじきのいいに



『ひじき』には、カルシウム・鉄分てつぶんがおおくおふくまれていて、
体からだがおお大きく成長せいちょうしていくみんなにとって、とても大切なたいせつ
栄養えいようがおふくまれています。『ごま』にもカルシウムが
ふくまれているので、残のこさずたべてくださいね！

