

ランチメニュー

11/10

きょう 今日のこんだて

• ビビンバ • わかめと長ねぎのスープ
• 牛乳

うみ 海にかこまれている日本では、たくさんの
さかな 魚や かい 海そうを むかし 昔から 食べたきました。

わかめも かい 海そうの仲間、ミネラルが
たくさんある 海の中で 育つので、わかめ
にも たっぷりのミネラルがあります。

とく 骨や 歯をつくる カルシウムや、体の
なか あま 中の余った 塩分を 外に出す

カリウムが豊富です。

きょう 今日、スープに入れて
います！

