

ランチメール

きょう 今日のこんだて

2.16

ひ もの
・ごはん ・ししゃもの干物
だいず ご もく に しる ぎゅう にゅう
・大豆の五目煮 ・みそ汁 ・牛乳

あたま た
頭からしっぽまで食べられる



ししゃもには、カルシウムがとても
はい
たくさん入っています。カルシウムは、骨や
ほね
歯を丈夫にしたり、イライラを防ぐ効果が
は じょうぶ ふせ こうか
あります。カルシウムは大人になると
からだ なか はい
体の中に入りにくくなってしまいます...

いま ねん
今のみなさんの年れいから、コツコツと
おとな
カルシウムをとると、大人になってから

おお た
カルシウムが多い食べもの



こざかな
こまつな

だいず
せいひん
ひじき

ぎゅうにゅう
にゅうせいひん

つよ ほね は
強い骨や歯を
もつことが
できます。

