

ランチメール

きょう 今日のこんだて

4.11

・ごはん ・ししゃもの干物
ひもの
・ひじきのいり煮 ・利休汁 ・牛乳
に り きゅう じる ぎゅう にゅう

あたま 頭からしっぽまで丸ごと

た 食べられるししゃもには、

カルシウムがたくさん入っています。

カルシウムは丈夫な骨や歯を作る

ために必要で、イライラする気持ちを

おさえる効果もあります。ですが

カルシウムは大人になると、体の中に

入りにくくなってしまうので、

今いまのみなさんの年ねんれいから

毎まい日にちとることが大切たいせつです！

