

きょう こんだて
今日の献立

- ゆかりごはん
- ししゃもの磯辺揚げいそべ あ
- キャベツのあっさりあえ
- さつま汁じる
- 牛乳ぎゅうにゅう

ししゃもには、「**カルシウム**」というほね は じょうぶ えいようそ骨や歯を丈夫にする栄養素が多いです。みなさんの骨は、カルシウムの多い食品を摂ることおおで丈夫になり、体からだを支えることができます。牛乳ぎゅうにゅうが苦手で、あまり飲めない人は、ししゃもをしっかりと食べて、カルシウムを摂りましょう。

今日は、「磯辺揚げ」を作りました。頭あたまから尾までまるごと食べられ、魚さかなの栄養えいようを全ていただくことができます。よくかんで、あじわいながら食べましょう。

カルシウムの多い食べもの

