

~きゅうしょくしつだより~

はらぺこ

きょうの献立は「牛乳・わかめご飯・ひ

じき入り卵焼き・キャベツのゆかり和

え・じゃがいもの味噌汁」です。

海藻の仲間であるひじきには、貧血を

予防する鉄分が多く含まれています。

また、骨や歯を丈夫にするカルシウム

は海藻の中でも、とても多く含まれて

います。きょうの卵焼きはひじき入り。

完食目指して残さず食べましょう！