

ランチメール

きょう
今日のこんだて

4.18

ぎゅうにゅう
・ごはん ・ししゃものひもの ・牛乳
・ひじきのいりに ・りきゅうじる

ししゃもは あたまから

しっぽまでまるごと食べ

られるカルシウムがつまった

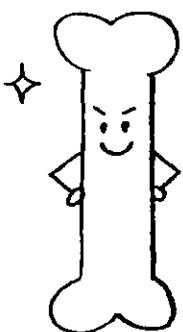
さかな しょうがくせい
魚です。小学生のころからカルシウムを毎日

おとな
とっていると、大人になって、じょうぶなほねや

はでいられるようになります。いま今のうちから

からだ なか
コツコツ、カルシウムを体の中にためていく

ことがたいせつです。



ほかに... ぎゅうにゅうや だいず、
ひじきや ごまにも カルシウムは
おいしよ!

