

# ランチメール

今日はししゃもの干物です。<sup>2/16</sup>  
ししゃものは頭あたまからしっぽまるまで丸ごと  
食べられるので、カルシウムをたっぷり  
とることができます。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、今いまのみなさんくらいの  
年ねんれいの内うちから毎日コツコツと  
体の中からだに貯ためていくことが大切たいせつです。  
丈夫な骨ほねや歯はをつくるカルシウム、  
しっかりとるようにしましょう！



よくかんで食べましょう。