

きょうのきゅうしょく



あさりのつくだに

『あさり』には、カルシウム、^{てつぶん}鉄分などミネラルが
たっぷり^{ふく}含まれています。

その他^{ほか}にも、タウリンが^{ほうふ}豊富で、“^{けつえき}血液をさらさらにしてくれる”

^{こうか}効果もあるので、ごはんといっしょにしっかり^た食べてくださいね！