

ランチメール

きょう 今日のこんだて

9.5

- ・ジャンバラヤ
- ・あさりのチャウダー
- ・れいとうみかん
- ・牛乳

きょう 今日のスープに入っているあさりは、貝のなかまでです。ちい 小さなあさりの身には、じつはたくさんの栄えい 養がつかまっています。とくに「てつぶん 鉄分」が おお 多く入っています。鉄分が足りなくなると、つかれやすくなったり、フラフラしやすくなってしまいます。にほん 日本では おお 大むかしから あさりを た 食べていたこともわがて かって います。苦手な人も、

きょう 今日は一ひとくち 口チャレンジしてみましょ。

