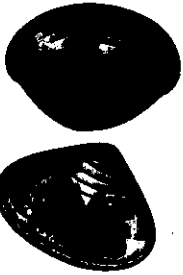


ランチメール

4がつ 16にち きょうのこんだて

ツナトースト あさりのチャウダー
バナナ ぎゅうにゅう



「チャウダー」とは、アメリカで生まれた
具くたくさんかいのスープです。やさいや貝が
入はいることが多く、ぎゅうにゅうをつかった
「クラムチャウダー」はアメリカ東海岸で

有名ゆうめいなりようりです。「クラム」は、あさりなどの二枚にまい
貝がいのこと。あさりには、けんこうな血ちをつくるために
ひつような「鉄分てつぶん」がとてもたくさんふくまれています。
鉄分てつぶんがたりなくなると、フラフラしたり、つかれ
やすくなってしまう。成長期せいちょうきのみなさんには
とてもたいせつな栄えいようそです。にがてな人ひとも、
ひとくちチャレンジしてみましよう。

いろいろなものをたべて、
げんきにすごしましよう!

