

ランチメール

4がつ17にち きょうのこんだて

ごはん ししゃものひもの
ひじきのいりにりきゅうじる ぎゅうにゅう



^{あたま}頭からしっぽまで、まるごと^た食べられるししゃもには、カルシウムがたくさんふくまれています。

カルシウムはイライラをおさえたり、^{ほね}骨や^は歯の^{ざいりょう}材料になります。一生^{いっしょう}のなかで ^{からだ}体に^{きゅうしゅう}吸収されやすい時期^{じき}があって、それが^{しょうがっこう}小学校から^{こうこう}高校にかけての間^{あいだ}です。今のうちにカルシウムを^{からだ}体にためておくと、大人^{おとな}になって^{ほね}じょうぶな骨でいられます。

きょうのきゅうしょくでは、ししゃもの^{ほか}他にひじきやごま、こうやどうふ、あぶらあげもカルシウムが^{おほ}多い食べ^たものです。



ひじき・だいこんは
かながわけんさんです

