



平成29年9月19日（火）

ぎゅうにゅう
牛乳 ごはん
や
焼きししゃも
ひじきの五目煮
ごぼうのみそ汁

ししゃも

ししゃもは、^{あたま}頭から^{ほね}しっぽまで、^{ぜんぶ}骨ごと^た全部を食べることができます。

たんぱく^{しつ}質のほか、^{ほね}骨や^は歯を^{つよ}強くするカルシウムの^{おほ}多い^{しょくひん}食品です。

^{ぜんぶ}全部を食べると、^{ねんまく}粘膜を^{つよ}強くするビタミンAもしっかりとれます。

しっかりよくかんで、^{まる}丸ごと^た食べるようにしましょう。

ひじき

ひじきには^{ほね}骨や^は歯を^{じょうぶ}に^{する}カルシウム、^{ひんけつ}貧血の^{よぼう}予防に^よい^{てつぶん}鉄分、^{かみ}髪^けの^{まも}毛を守ってくれるヨード

そして^{しょくもつ}食物^{せんい}せんいも^{おほ}多く^{ふく}含んでいるので、^{おなか}おなかの^{ちようし}調子を^{ととの}整えてくれる^{はたら}働きがあります。

ひじきの^{ごもくに}五目煮も、^たしっかり^た食べてくださいね。