

平成29年2月22日（水）



ぎゅうにゅう  
牛乳  
やながわ丼<sup>どんぶり</sup>  
たくあん炒め<sup>いた</sup>  
あおな<sup>あおな</sup>とあつあげのみそ汁<sup>しる</sup>

## やながわ丼<sup>どんぶり</sup>

ドジョウとささがきごぼうを甘辛く煮て、卵でとじた料理を「柳川鍋」といいます。

とうきょう（江戸）のやながわやさいしょだ<sup>りょうり</sup>りょうりだとか・・・

きょう今日は、ドジョウのかわりに「あなご」をつか<sup>つか</sup>を使い、どんぶりにしました。

## ぎゅうにゅう 牛乳

さむ寒くなると飲みにくいですね。

ぎゅうにゅう牛乳のカルシウムは、からだに吸収されやすい形<sup>かたち</sup>になっています。

カルシウムは、はたち<sup>はたち</sup>まではほね<sup>ほね</sup>にたくわえられますが、

おとな<sup>おとな</sup>になると、ほね<sup>ほね</sup>のなか<sup>なか</sup>のカルシウムは、すこ<sup>すこ</sup>しずつ減<sup>へ</sup>っていきます。

せいちょう<sup>せいちょう</sup>期のいま、ほね<sup>ほね</sup>にちよきん<sup>ちよきん</sup>するつもりで、ぎゅうにゅう<sup>ぎゅうにゅう</sup>の牛乳を飲みましょう。

