



ちゃわんにごはんつぶが
のこらないように、きれ
いにたべましょう。

だいず^{だいず}とこざかな^{こざかな}のいりに

あぶらであげた大豆^{だいず}と、ちりめんじゃこを、しょうゆ味^{あじ}で炒め
ににしました。

みなさんのからだやほねを強く^{つよ}してくれる「カルシウム」がた
っぷりなメニューです。よくかんで食^たべましょう。

だいず^{だいず}は「**糰の肉**」と言われていま
す。からだをつくる「**タンパク質**」
がおおくふくまれます。

