

かたづけるときは、
たね・えだと**アルミ**をわけてください。
(アルミの中にいれたままにしない)



てっこつサラダ

「ほね」をじょうぶにする「カルシウム」がたっぷり
はいったサラダです。カルシウムがおおくふくまれる
たべものは、「**チーズ・ちいめんじゃこ・こまつな・ごま**」
です。カルシウムは、ふそくしやすいえいようです。きゅうしょ
くで、しっかりとるようにしましょう。

