

今日のくだものは  
きよみオレンジです。



## 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。

