



クラムチャウダー

きょう
今日は「クラムチャウダー」です。

クラムチャウダーは「**アメリカ**」でうまれた料理です。じゃがいもや玉ねぎ、そして「貝」がはいっているのがとくちょうです。

きょうは「**あさり**」が入っています。あさはみなさんの血液をつくってくれる「**鉄分**」を多く含む食べ物です。鉄分が足りないと、からだがつかれやすくなってしまいます。

のこ た べんきょう うんどう げんき
残さず食べて、勉強や運動を元気いっぱいがんばりましょう。

