



からいものがにがてなひとは
キムチのしょうをすくなくしてもらおう

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。

