２８年１２月１日（木）牛乳・あしたばパン・こうやどうふのグラタン・エービーシースープ

＜かたづけかた　ちゅうい！！＞
アルミは、中をからっぽにし、
小さくおりたたんで、
そなえつけのビニールぶくろに
まとめていれてください！

こうやどうふ

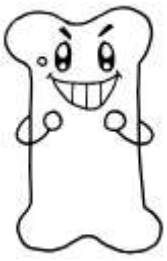
「こうやどうふ」は、豆腐をこおらせてからとかし、かんそうさせて作る豆腐のことです。栄養たっぷりの食べ物です。大きくなるために欠かせない「カルシウム」などの栄養が豊富です。

カルシウムのはたらきは？

①ほねや歯をつくる

②気もちをおちつかせる

③血を止める



今日からかたづけチェックをします