

かたづけるときは、
たね・えだ(もえる)と**アルミ(もえない)**をわけて
ください。(アルミの中にいれたまま、つまない)



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
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。

