



クラムチャウダー



クラムチャウダーは「**アメリカ**」で生まれた料理^{りょうり}です。じゃがいもや玉ねぎ^{たま}、そして「**貝**」^{かい}がはいっているのがとくちょうです。

きょうは「**あさり**」^{はい}が入っています。あさりはみなさんの血液^{けつえき}をつくってくれる「**鉄分**」^{てつぶん}を多く含む食べ物^{おお ふう た もの}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う**。

しっかり食^たべて、体^{たい}力^{りょく}や免^{めん}疫^{えき}力^{りょく}をつけ、かぜに負^まけないからだづくりをしましょう。

