

りょうがおおいので
しっかりもりつけましょう。

てんどん のもりつけ

- ① ごはん
- ② てんぷら3しゅるい
- ③ たれをかける
てんぷらはエンボステぶくろで。

りょうがおおいので
しっかりもりつけましょう。

こうやどうふ

「こうやどうふ」は、豆腐^{とうふ}をこおらせてからとかし、かんそう^{つく}させて作る豆腐^{とうふ}のことです。栄養^{えいよう}たっぷりの食べ物^{た もの}です。大きくなるために欠^かかせない「カルシウム」などの栄養^{えいよう}が豊富^{ほうふ}です。

カルシウムのはたらきは？

- ① ほねや歯^はをつくる
- ② 気もち^きをおちつかせる
- ③ 血^ちを止^とめる

