

# きゅうしょくつうしん



がつ にち きん

【4月11日（金）のこんだて】

★ごはん ★ぎゅうにゅう

★のりとあさりのつくだに

★くるまふとやさいのうまに ★みそドレサラダ

からだ ちょうし ととの えいようそ

のりには、体の調子を整える栄養素がたくさん

はい うみ やさい よ

入っていて「海の野菜」と呼ばれています！

きょう つか つく

今日はその「のり」を使ってつくだにを作りました。