

きゅうしょくつうしん



がつぶつ か もく

【10月2日（木）のこんだて】

★けんちんうどん ★ぎゅうにゅう

★わかさぎのごまてんぷら

★やさいのおひたし

す ちい さかな あたま ほね

わかさぎは、みずうみに住んでいる 小 さい 魚 で、頭 から 骨

た た ほね は

まで食べられます。わかさぎを食べると、骨 や歯をじょうぶにして

はたら

くれる 働 きがある「カルシウム」をたくさんとることができます。