きゅうしょくつうしん



【10月１９日（月）のこんだて】

★ごはん　★牛乳

★さばの韓国焼き　★磯おひたし

★豆腐と小松菜のみそ汁

今日のおひたしに入っている『のり』は、わかめなどの海そうの仲間で、海の野菜とも呼ばれています。

魚の骨に注意！

魚には、骨があります。

骨がないことを確認してから、一口ずつよくかんで食べましょう。