

おもの カルシウムの多い食べ物

にゅうせいひん 乳製品

ぎゅうにゅう　ぎゅうにゅう　つく
(牛乳・牛乳から作るもの)



かいそう 海藻



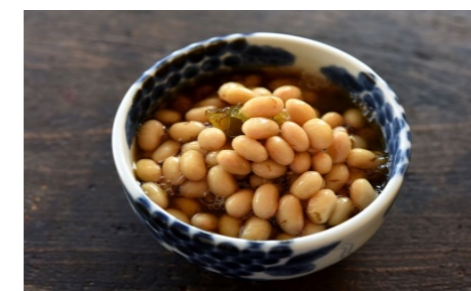
こまつな 小松菜



こざかな 小魚



だいず 大豆からできているもの



きょう　こんだて
今日は、カルシウムたっぷり献立です！
のこ　た　つよ　ほね
残さず食べて、強い骨になろう！