



## 30日(金)



てりやき  
チキン

牛乳

ココロスープ

アップル  
パイ

### 豆のまめ知識

豆腐には、「絹ごし豆腐」や「木綿豆腐」などのいろいろな種類があります。

カルシウムの量は、「絹ごし豆腐」より「木綿豆腐」の方が多く含まれます。



絹ごし豆腐



木綿豆腐

## ・カルシウム・

カルシウムは、体の中で主に骨や歯を作る材料になっている栄養素です。体の成長や丈夫な骨を作るために、とても大切です。

《カルシウムを多く含む食べ物》



牛乳や乳製品



しらすやししゃもなどの骨まで食べられる小魚



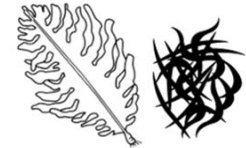
小松菜やほうれん草



納豆や豆腐などの大豆・大豆製品



ごま



わかめやひじきなどのかいそう

## すききらいしないで なんでも たべよう



家族や友達と同じ物を一緒に「おいしい!」と感じられることは、とても幸せなことですね。子どもの頃から多くの食べ物の味を知ること、味覚が育ちます。きれいな食べ物も大人になる頃には、他の食べ物と同じように食べられるようになるかもしれません。少しずつでも、きれいな食べ物やはじめの味にチャレンジしよう。

## クイズ

料理は、調味料を「さ・し・す・せ・そ」の順番で入れると、おいしく作れると言われています。それは、何の調味料のことでしょう？  
正しいと思う物の点と点をつないでね。



- |    |       |
|----|-------|
| さ・ | ・しお   |
| し・ | ・みそ   |
| す・ | ・さとう  |
| せ・ | ・しょうゆ |
| そ・ | ・す    |