

11
月



毎月 **19** 日は **食育** の日



がんもどきとは??

みずけをしぼったとうふに、にんじんやごぼう、ひじきやこんぶを、ちいさくきざんでまぜこんで、まるめてあぶらであげたものだよ!!

がんもどきは「きんにく」や「ち」をつくるためにひつようなたんぱくしつがおおく、ほねをつよくしてくれるカルシウムもはいつているのでたくさんたべておおきくならろう!!

きゅうしょくしつより

