

4  
月



# 毎月 19 日は 食育の日



☆あぶらあげのひみつ☆

あぶらあげは、おとうふをうすくきって、すいぶんをぬいてからあぶらであげたものだよ！！ふつうのおとうふとはちがって、あぶらであげるおとうふだから、ふっくらやわらかくなるよ！

「たんぱくしつ」や「だいずのえいようそ」もたくさんふくまれているから、「カルシウム」もはいているから、ほねをつよくしてくれたり、はだをきれいにしてくれるよ！！きょうのきゅうしょくにもはいているからさがしてみてね！！

きゅうしょくしつより

