

きょうのこんだて

10がつ1にち

ぶたどん
さばのさっぱり
こまつなのいためもの



きょうのポイント

小松菜

Q 小松菜とほうれん草は、どちらも緑の野菜でよく似ていますが別の野菜です。どちらも緑黄色野菜ですが、「骨や歯を強くするカルシウムはどちらに多くふくまれているでしょうか」

① こまつな 小松菜

② ほうれん草 ほうれん草

③ おなじ 同じ



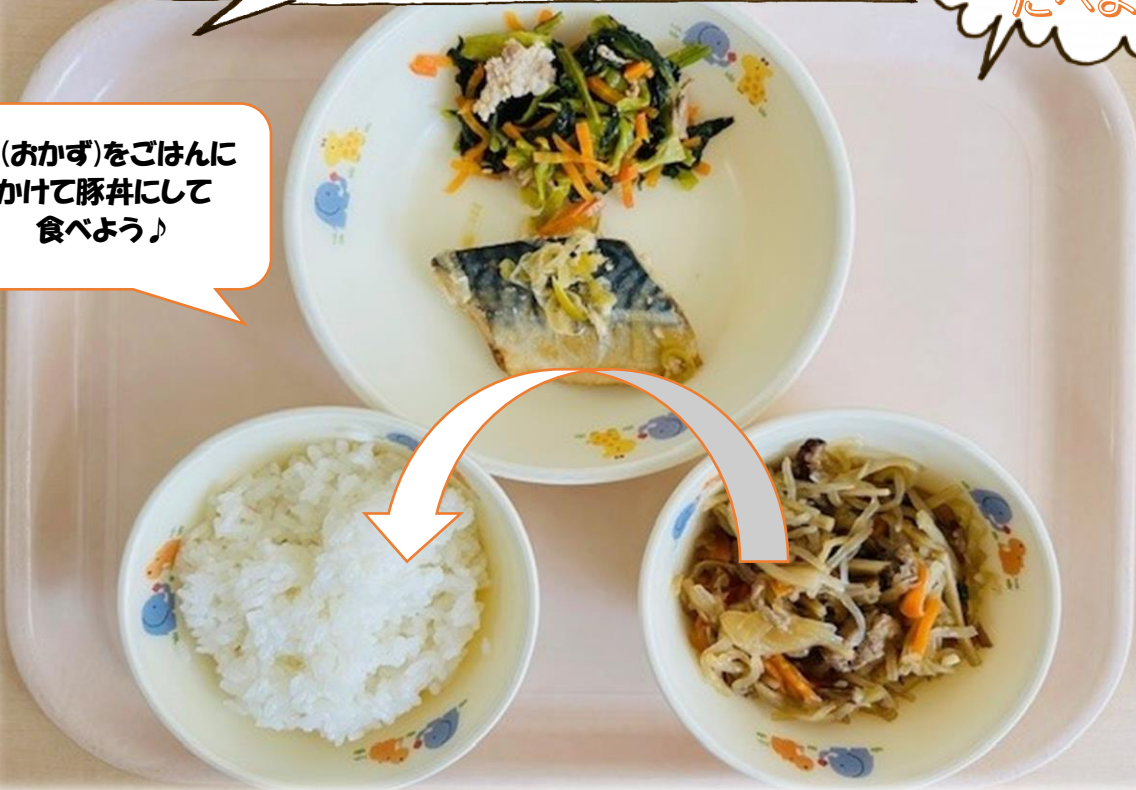
ほねにきをつけてたべよう



ゆっくり
よくかんで
たべよう



具(おかず)をごはんに
かけて豚丼にして
食べよう♪



クイズせいはい：① ほうれん草の約3倍ふくまれています。鉄やビタミンCは同じくらいです。

10がつ1にち きょうのたべもの

