

# 給食室からのお手紙

- ・りんご
- ・はるキャベツのごまあえ
- ・さばのみそだれやき

ごはん

とんじる

ほねは おさらの はじに  
まとめよう!

## 骨に気をつけて魚を食べよう

海に囲まれた日本は魚がおいしいです。魚には骨があります。骨が喉にひっかかると痛いんです。魚を食べるときは、口の中を舌でぐるっと確認してから飲み込みましょう。小さくて細い骨は、よく噛んで食べるとカルシウムがとれるので、骨や歯が強くなります。大きな骨は、食べずにお皿の端にまとめます。箸を上手に使って、骨に注意しながら食べましょう。