

鉄欠乏性貧血  
食事で予防・改善

5つの  
ポイント

豚レバーのごま揚げ

ビーンズカレー

小松菜と芝えびの卵とじ

菜の花とアサリの白酢あえ

牛肉のたたき

かれのいの煮付

