

きょうのきゅうしょく

セサミトースト

セサミとはごまのことです。

ごまはちい小さいけど、ほね骨をしょうぶ丈夫にするカルシウムもふく含まれています。

つぶのままた食べたのではこうか効果ははっき発揮しないので

きょう今日のように、すりつぶしてとりましょう！！

