

ランチメール ^{9/14}

今日はごまちいについてのお話です。

ごまは一粒ちいが小さいですが、さまざまな
栄養えい じょうがつまっています。



特に骨ほねをつくるカルシウムや血ちをつくる

鉄てつがたくさん含まふくれています。

ごまは外の皮かわの色いろによって「白しろごま」「黒くろごま」

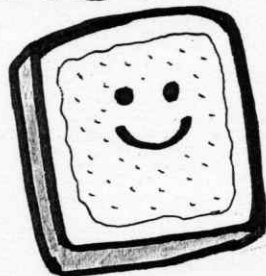
「金きんごま」に分わかれていて、加工かこうの仕方しかたにより

「ねりごま」「いりごま」「すりごま」に分わかれます。

今日のセサミえい じょう（英語で「ごま」）トーストは
白しろねりごま・いりごま・すりごまとおさとうを

混まぜて、パンにぬぬって焼やきました。

甘あまいトーストは
人にん気きがあるかな？



栄養えい じょう
たっぷり