

ランチメニュー

5/2

きょう

今日のこんだて

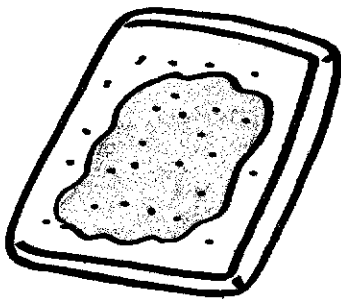
・セサミトースト

・バナナ

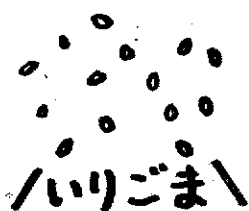
・肉だんごスープ

・牛乳

セサミ(sesame)とは英語でごまのこと。
ごまには血管を健康にする効果があり、昔から健康食品とされてきました。
またビタミンEも多く、血行を良くしたり、
免疫力を高めるはたらきもあります。



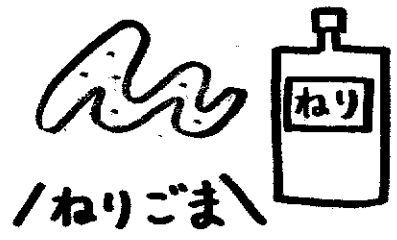
きょう
今日はいりごま・すりごま・ねりごまの
3種類を使ったセサミトーストです。



／いりごま＼



／すりごま＼



／ねりごま＼