

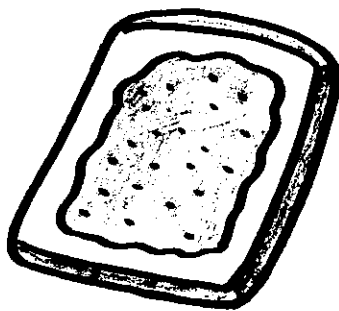
ランチメール

きょう 今日のこんだて

5.17

- ・セサミトースト
- ・バナナ
- ・肉だんごスープ
- ・牛乳

セサミ (sesame) は英語でごまのこと。
ごま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。
ビタミンEも多く、血行をよくしたり、
免えき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！

