



ランチメール

5がつ 25にち きょうのこんだて

セサミトースト
クリームスープスパゲッティ
バナナ ぎゅうにゅう



きょうのトーストの「セサミ」とは、
ゴマのことです。ゴマはしよくぶつの
たねのぶぶんで、1つぶ1つぶはちい小さい
ですが、このなか中にカルシウムやてつぶん鉄分など

だいじなえい栄養そががたくさんつまっています。

とくに「セサミン」というえい栄養そはは、けっかん血管をじょうぶに
してくれるはたらきがあります。

きゅうしよくでつかっているゴマはしろ白ゴマとくろ黒ゴマの
2しゆるいですが、せかいには約3000しゆるいの
いろいろなおお大きさやかたちのゴマがあるそうです。

きょうはいりゴマ・すりゴマ・ねりゴマと、マーガリン・
さとうをぬってやきました。

ゴマのふうみ風味かんを感じながら

いただきますよう。

