

ランチメール

きょう

今日のこんだて

9.29

- ・ごはん
- ・ししゃものひもの
- ・ひじきのいりに・りきゅうじる・牛乳

りきゅうじるは、ゴマをペースト状にした
ねりゴマが^{はい}入った、いつもよりコクのある
おみそしるです。むかし、^{せんのリ きゅう}千利休という
^{ちゃじん}茶人がいて、ゴマが^す好きで^{りょうり}料理に^{つか}使っ
ていたことから、ゴマを入れたしるものを
「りきゅうじる」とよぶようになったそう
です。ゴマは^{せ かい じゅう}世界中で^た食べられていて、
やく3,000種^{しゅ}るいもある^た食べものです。

ゴマは^{けっ}血かんをじょうぶに
するはたらきがあります。

