

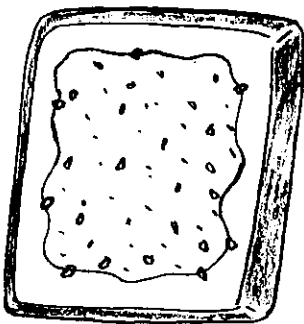
ランチメール

きょう

今日のこんだて

5.15

- ・セサミトースト
- ・バナナ
- ・あさりのチャウダー
- ・牛乳ぎゅうにゅう



「セサミ」とはごまのことです。

ごまは昔から健康食品として

食べられてきました。体に良い

といわれる油分や血管を健康にする

ビタミンEがたくさんふくまれています。

きょうのトーストには、いりごま・すりごま・

ねりごまの3しゅるいをつかいました。

ごまの風味を感じていただきましょう。

ごまは、からだのエネルギーに
なる きーくんのなかまだよ。

