



今日の給食



- 牛乳
- セサミトースト
- さけと野菜のクリーム煮
- レモン和え

セサミトーストは、すりごま、はちみつ、バターを混ぜてパンにぬって焼き上げます。ごまは皮がかたいので、そのままでは栄養が吸収されにくいです。すりごまやねりごまにすることで、体に栄養が吸収されやすくなります。