



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。