

ドリンクを
まぜましょう。



飯椀

ぎゅうにゅう
牛乳

パンプキンサラダ

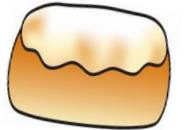
副菜皿

セサミ ビスキュイパン

深皿

ぎょかい
魚介とニョッキのトマト煮
に

小さな粒に大きなパワー! 「ごま」



「セサミ ビスキュイパン」は、ハチミツやバター、小麦粉、すりごまなどで作った生地をのせ、オーブンで焼き上げた甘いパンです。「ビスキュイ」はクッキー生地のことを指します。

ごまは、小さな粒に大きなパワーが詰まったスーパーフードです。ごまの栄養というと、美容と健康に効果がある「セサミン」が有名ですが、それ以外にもビタミン・ミネラルなど多くの栄養が含まれます。

栄養満点のごまを食べるときは、吸収をよくするため、今日のようにすりごまやペーストにして食べるのがおすすめです。

給食室の様子



すりごまを生地に加えて、オーブンで焼きました。



じゃがいもをふかしてつぶし、白玉粉・かたくり粉と合わせて丸め、魚介と共にトマト煮にしました。