１０月２９日（木）の給食

〇献立

ごはん　　１食しそひじき　　牛乳

肉じゃが　　ごまマヨネーズあえ



ごまの健康作用は、古代エジプトで発見されたと言われています。健康にいいごまは当時とても貴重なもので、ごま一粒と牛一頭を交換していたというほど価値がありました。一粒は小さいですが、栄養も歴史もたくさん詰まっているごまは、今も昔も私たちの生活に欠かせない大切な存在です。