

きょうのこんだて

3がつ13にち

ごはん

マーボーはるさめ

しゅうまい

ごまあえ



きょうのポイント

ごま

皮の色によって「黒ゴマ」「白ゴマ」「金ゴマ」に分けられています。欧米では白ゴマのみが使われ、金ゴマは主にトルコで栽培されています。皮をむいた中身はどれも白く、日本で使われるゴマのほとんどは、輸入品です。

体によい栄養がたくさん入っていますが脂質が1番多いので黄色の食品に分けられています。



3がつ13にち きょうのたべもの



こんぶ



しゅうまい



ぶたにく



みそ



かたくりこ



ごま



はるさめ



あぶら



さとう



ごはん



はくさい



ほうれんそう



キャベツ



しいたけ



にんにく



しょうが



にんじん



たまねぎ

