

# きょうのこんだて

5がつ24にち

ごはん

とんじる

かぼちゃのてんぷら

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。



# 5がつ24にち きょうのたべもの



こんぶ



みそ



ぶたにく



こめこ



ごま



さつまいも



あぶら



さとう



ごはん



キャベツ



かぼちゃ



ほうれんそう



あおねぎ



ごぼう



にんじん



だいこん

