

きょうのこんだて

6がつ10にち

ごはん

とうふのみそ汁

ぶたにくのしょうがいため

ごまさらだ



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。

ゆっくり
よくかんで
たべよう



6がつ10にち きょうのたべもの

