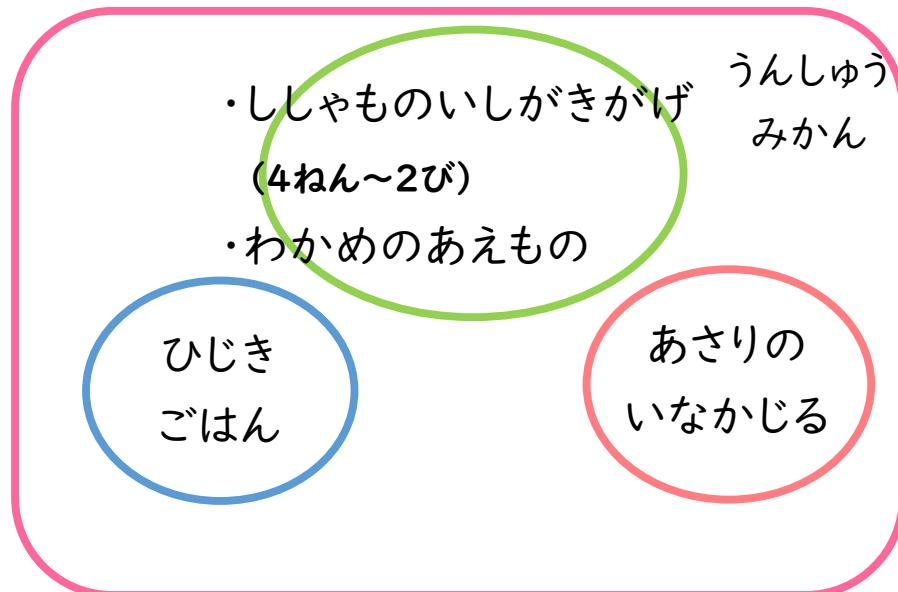


# きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙



ごま  
さや

ごまは何からできるか知っていますか？

ごまは、夏にピンクや白の花を咲かせる  
植物です。花の後にできる「さや」の中  
に、あの小さな「ごま」がぎっしりつまっています。つまり、いつも食べている『ごま』  
は植物の種です。ごまは色によって「白  
ごま」「黒ごま」「金ごま」の3種類に分け  
られます。小さいですが、皆さんの健康を  
支える栄養素がたくさん入っています。

ごまのはな