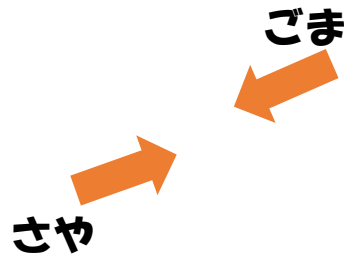


給食室からのお手紙 きゅうしょくしつ てがみ

- ・ししやものいしがきがげ うんしゅう
(4ねん~2び) みかん
- ・わかめのあえもの

ひじき
ごはん

あさりの
いなかじる



ごまは なに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。