

9月30日(火)

もやしのごま和え

赤魚のみぞれかけ



ごはん

豚肉と野菜の
しょうが煮

ごま



ごまは約半分が油脂でできていて6つの基礎食品群の6群にふくまれています。

ごまの油には血管を柔らかくしてくれる不飽和脂肪酸が入っているので高血圧の予防に役立ちます。