

9月30日(水)

三色ごま和え

鶏肉のから揚げ



汁物より
控えめに
盛りましょう

ごはん

豚肉と野菜のしょうが煮



ごま

ごまがどのように栽培されているか知っていますか？

ごまは苗を植え、成長すると約1m程の高さまで大きくなります。さやが開き始めたら収穫し、1~2週間乾燥させるとみなさんが知っているごまの状態になります。

