

6月12日(金)給食通信



- ・二色トースト
（セサミ・ガーリック）
- ・ポークシチュー
- ・じゃこサラダ
- ・牛乳

今日は二色トーストを作りました。セサミトーストとガーリックトーストの二種類です。セサミはごま、ガーリックはにんにくのことです。ごまとはちみつ、バターを混ぜたものを食パンにぬっています。ガーリックトーストは、刻んだにんにくとバター、パセリを合わせたものをぬっています。ごまは、カルシウムや鉄分が多く含まれています。にんにくは体を元気にする力が強い野菜です。2つの味を楽しみながら、味わって食べてください。