

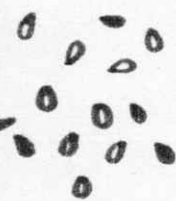
ランチメール 2/8

セサミトーストのセサミとはごまのこと。
 先月の「まごわやさしい」週間でも何度も
 出てきましたね。ごまには小さな粒に

ミネラルやビタミンがたっぷりつまっています。

血管を健康に保つ
 伝統的な健康食品

小さいけれど
 栄養たっぷり



として、古くから食べられてきました。

今日は、ねりごま・すりごま・いりごまの
 3種類を使っています。ごまをぬる

食パンは、藤沢市内で作られた
 小麦粉(ユメカオリという銘柄)が入った

「ふじさわ食パン」です!
 いつもの食パンと比べてどうかな?

