



ラジナメール 2/8

セサミストのセサミとはごまのこと。
せんげつ 先月の「まごわやさしい」週間でも何度も
で ちい つぶ 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。

けっかん けんこう たも 血管を健康に保つ
でんとう てき けんこう しづく ひん 伝統的な健康食品

ちい えいすう 小さいけれど
えいすう 荘養たっぷり

として、古くから食べられてきました。

きょう 今日は、ねりごま・すりごま・いりごまの
しゃるい つか 3種類を使っています。ごまをぬる

しょく 食パンは、藤沢市内で作られた
むぎこ ふじさわしない つく 小麦粉(ユメカオリという銘柄)が入った

しょく 「ふじさわ食パン」です！

しゃく くら いつもの食パンと比べてどうかな？

