

なつ はな さ
夏、花が咲き...

なんの花かな？



10月 きゅうしょくゆうびん

松本市学校給食センター



あき しゅうかく きせつ
秋、収穫の季節です...

かんそう さくもつ
乾燥させてとる この作物は？！



きゅうしょく 給食でもおなじみのごま。むかし 昔から『不老長寿の薬』と
まで言われるほど栄養がたくさんつまっています。

いって た 炒って食べる ‘炒りごま’ の他にも、いろいろな
すがた 姿に変身します！



すりごま



ねりごま



ごまあぶら

ごまあえ、
ごまみそ汁、
ごまドレッシングに...

ごまどうふや
ごまだれに...

ごまの風味を
感じてみよう。

