



・ごまの実^み

・収穫時期^{しゅうかくじき}:秋^{あき}(9月^{がつ}~11月^{がつ})

・ごまには、白^{しろ}ごま・黒^{くろ}ごま・金^{きん}ごまがあります

・多く^{おお}含まれる^{ふく}栄養素^{えいようそ}

カルシウム^{てつ}や鉄^{ししつ}、脂質^{しよくもつ}、食物せんい^{おほ}を多く^{ふく}含みます

・よく使^{つか}われている^{こんだて}献立:

ごまじょうゆ^ずあえ、ごま酢^{ぶたにく}あえ、豚肉のごままぶし