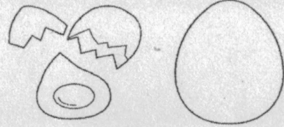


たまご



卵は完全栄養食品と言われ、昔から「栄養価の高い食べ物」とされ、大事に食べられてきました。昔は高級品でしたが、今は安く買うことができ、いろいろな料理に使われます。

えいよう 栄養

卵のたんぱく質は、とても優れています。体に利用されやすいたんぱく質の形、栄養素が体の中でうまく働けるように助けてくれるビタミンB群がとても多く含まれたりしています。成長期には積極的に食べたい食品ですね。

アレルギーがあって食べられない人は、たんぱく質を多く含む肉や魚、大豆などを積極的に食べるようにしましょう。

た かた 食べ方

世界中で食べられており、いろいろな料理に使われています。熱を加えるとかたまるので、ゆで卵にしたり卵焼きや目玉焼きにしたり、スープに入れたりします。また、泡立るとふわふわになるので、ケーキやマシュマロ、メレンゲ、フリッターなどに使われます。

かわりだねでは、灰の中に入れておいてアルカリ性にしたピータンが有名です。

しゅるい 種類

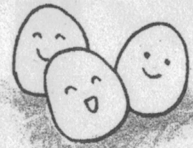
お店で売られている卵には、白や茶色のものがありますが、これはにわたりの種類によるものです。

白い卵は白にわとりから、茶色の卵は茶色や黒のにわとりから茶色の卵が生まれます。一般的に茶色の卵のほうが高値で売られているようですが、比較的数が少ないため値段が高いために、中身の栄養に変わりはありません。

今日の献立

5月25日(水)

- ★むぎごはん
- ★ぎゅうにゅう
- ★カップエッグ
- ★わかめサラダ
- ★ポークカレー
- ★パイナップル



せんだいしのむらがっこうきゅうしょく
仙台市野村学校給食センター

