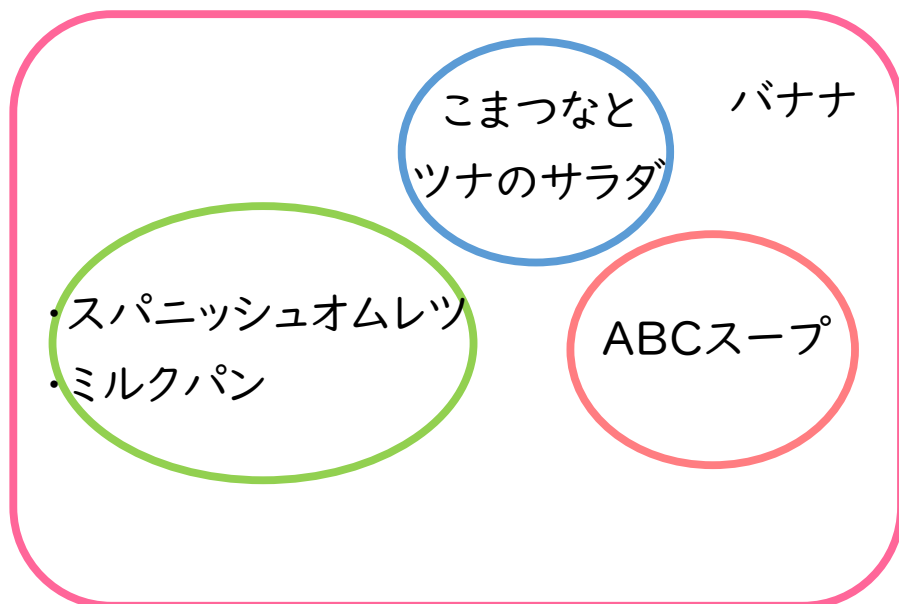


給食室からのお手紙 きゅうしょくしつ てがみ



卵は栄養満点の食べ物です たまご えいようまんてん た もの

卵はたんぱく質をはじめ、鉄分やカルシウム、ビタミンA、B1、B2、D、Eなどが多く、栄養満点な食べ物です。ビタミンC以外のほぼ全ての栄養素が含まれていることから、「完全栄養食品」といわれています。卵にないビタミンCは、オムレツの中に入っているじゃがいもにたくさん含まれています。一緒に食べると栄養バランスがグッとよくなりますよ。

卵アレルギーの人は、大豆や魚を食べるといいです。

白い卵は白い羽をもつ鶏から、
茶色い卵は茶色い羽をもつ鶏から
生まれることが多いそうです。