

7月 11日（木）今日の盛り付け

大皿：五目玉子焼き
キャベツのみそ炒め

大碗：ごはん
大豆のごまがらめ

小碗：すまし汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

たまご

食材の卵は一般的に鶏の卵のことを指します。淡泊な味わいでどのような味ともよく合い、卵白と卵黄で性質が異なるため、調理方法も使われる料理も様々あります。

卵は「完全栄養食品」と呼ばれ、ビタミンCと食物繊維以外のほとんどの栄養素をバランスよく含んでいます。特に体を作るもととなるたんぱく質については、たんぱく質に加えてたんぱく質の吸収に必要なビタミンB6も含まれているため効率よく体に吸収することができます。

日本では卵かけご飯など、卵の生食の文化があります。本来は細菌が表面についており食中毒の原因となるため海外では生食をしません。日本で食べられるのは、卵の洗浄や保存環境を徹底しているためです。

冷蔵庫で保管するときは、消費期限が過ぎないように気を付けましょう。水に濡れると細菌が繁殖し腐りやすくなるので水洗いはしないで保管しましょう。家でも料理に卵を使う人は多いと思います。食中毒を起こさないためにも卵の扱いについて、みなさんも覚えておきましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪