

6月5日(水)

ポテトトースト

豆のサラダ

洋風たまごスープ

牛乳

たまご たまごの白身と黄身の違いはわかりますか？黄身は、たんぱく質の他に脂肪、ビタミンA・D・鉄分などが含まれます。とくに黄身の脂肪分のなかのレシチンは、油をクリーム状にする働きがあり、マヨネーズはそれを利用して使っています。白身はアルブミンという良質のたんぱく質とビタミンB2が含まれます。卵白のたんぱく質は、細菌が増えるのをおさえる働きがあります。

たまねぎ : 兵庫
じゃが芋 : 兵庫
ピーマン : 茨城
キャベツ : 愛知
きゅうり : 千葉
にんじん : 千葉
こまつな : 東京
鶏肉 : 宮崎
たまご : 青森