

6月18日(金)

ポテトパン

豆のサラダ

洋風たまごスープ

くだもの（冷凍みかん）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 : 佐賀
じゃが芋 : 長崎
ピーマン : 鹿児島
キャベツ : 茨城
きゅうり : きゅうり
にんじん : 千葉
こまつな : 埼玉
鶏肉 : 北海道
たまご : 青森