

# 6月7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 : 長崎  
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