

3月6日（月）

きょうは「ゆで^{たまご}卵」の“たまご”についてのおはなしをします。

日本で“たまご”が食べられるようになったのは、江戸時代頃だと
言われています。にわとり^{じたい}自体は、紀元前^{きげんぜん}100年頃（約2000年
前）に朝鮮^{ちょうせん}から伝わりましたが、仏教^{ぶっきょう}で肉を食べることが禁止^{きんし}され
ていたこともあり、“たまご”もなかなか^{しょくよう}食用にはならなかったよう
です。

“たまご”は、にわとりの子どもであるヒヨコが成長するために
必要^{ひつよう}な栄養^{えいよう}がすべて詰^つまった「完全栄養食品^{かんぜんえいようしょくひん}」です。特に、体を作
るもとになる、たんぱく質がたっぷりですので、残さずにしっかり食
べましょう。