

## 5月10日（水）

きょうは、かきたま汁しるに使われている“たまご”についてのお話をします。ちなみに、かきたま汁しるの「たま」の部分は、“たまご”のことをいっています。

“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」と言われています。しかし、たんぱく質やカルシウム、鉄分てつぶんなどの栄養えいようは含まれています。が、ビタミンCだけはふく含まれていません。そのため、ビタミンCは野菜くだものや果物からとることが必要になります。栄養えいようとは、いろいろな食品を組み合わせることによってバランス良くと摂ることができます。好ききら嫌いなく、何でも食べるようにして、バランス良くえいよう 栄養とが摂れるようにしましょう。