

11月29日（水）

きょうは「ふわとろオムライス」に使われている“たまご”についてのお話しをします。

“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がすべて詰まった「完全栄養食品」です。しかし、たんぱく質やカルシウム、鉄分などの栄養はありますが、ビタミンCだけは含まれていません。そのため、ビタミンCは野菜や果物からとることが必要になります。栄養とは、様々な食品を組み合わせることによってバランス良く摂ることができます。好き嫌いなく、何でも食べるようにして、しっかりと栄養が摂れるようにしましょう。