

## 7月3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”のことです。

“たまご”は、にわたりの子どもである、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で、バランス良くと摂ることが出来ます。好き嫌いなく、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。