

5月26日（木）

きょうは「^{あつや たまご}厚焼き卵」の“たまご”についてのおはなしをします。

“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

^{ひつよう えいよう}必要な栄養がすべて詰まった「^{かんぜんえいようしょくひん}完全栄養食品」です。しかし、たん

ぱく質やカルシウム、^{てつぶん}鉄分などの^{えいよう}栄養はありますが、^{シー}ビタミンCだけ

は^{ふく}含まれていません。そのため、^{シー}ビタミンCは^{くだもの}野菜や果物からとること

が^{ひつよう}必要になります。^{えいよう}栄養とは、^{さまざま}様々な食品を組み合わせることによ

って^とバランス良く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、しっかりと^{えいよう}栄養が^と摂れるようにしましょう。