

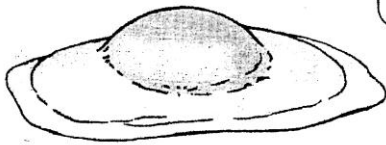
1月17日(金)

たまごのえいよう

たまごは、たんぱく^{しつ}質と脂肪^{しぼう}を多く含んでいます。

たまごのたんぱく^{しつ}質は、たいへん質のよいたんぱく^{しつ}質です。

たまごの脂肪^{しぼう}は、消化^{しょう}吸^{きゅう}収^{しゅう}にすぐれています。



きょうのこんだて

たにんどんぶり

みそしる

みかん

ぎゅうにゅう

きざみのりがつきます。他人丼にふりかけて食べます。

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・けいらん・あかみそ・しろみそ・だしこんぶ・けずりぶし・うすあげ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・にんじん・みつば
り	だいこん・はくさい・あおねぎ・まいたけ・みかん

クイズ7 「たまごと牛の肉を使ったどんぶりだから、【たにんどんぶり】という。」 ○か、×か？

①○

②×

一口メモ

三大アレルゲン (アレルギーを起こす原因食品)

○栄養的に優れたたまごですが、日本小児アレルギー学会の調査では、鶏卵 38.3%、牛乳・乳製品 15.9%、小麦8%と、もっとも食物アレルギーを起こしやすい食品となっています。そして、以前3大アレルゲンといわれた鶏卵、牛乳・乳製品、大豆のうち、大豆が減少して小麦がこれにかわっています。



○今日、3年生が「大阪市卸売市場」の見学に行きました。みなさんは知っていましたか？給食で使っている食材のほとんどが、ここから「大阪市給食協会」を経て、各学校に配送されています。毎日、給食に登場する食材の産地を紹介していますが、ここに来ると、日本中、海外から届けられていることがわかります。



果物を食べる効用や、いつ食べるのがいいのか聞くことができました。



扱う食材の種類は、野菜 180 種、果物 180 種、魚 130～140 種です。



産地調べ

たまねぎ	北海道	みつば	愛知県	はくさい	茨城県
にんじん	鹿児島県	だいこん	徳島県	青ねぎ	徳島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：①鶏卵と鶏肉を使った丼は、「親子丼」といいます。