

# 1月17日(金)

## たまごのえいよう

たまごは、たんぱく質と脂肪を多く含んでいます。

たまごのたんぱく質は、たいへん質のよいたんぱく質です。



たまごの脂肪は、消化吸収にすぐれています。

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 (きゅうにゅう・ぎゅうにく・けいらん・あかみそ・しきみそ・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)  
たまねぎ・にんじん・みつば・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

○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