

きゅうしょくしつからのおしらせ

きょうのもりつけ

令和6年

9月30日(月)



ぎゅうにゅう
牛乳

ちよつと
メモ

きょう はなし にほん みちか りょうり
今日は“たまご”のお話です。日本でたまごを身近な料理
として食べるようになったのは江戸時代ごろと言われている
ます。しょうわ ねんだい かかく あんてい たいりょうせいさん
昭和30年代ごろからか価格も安定して大量生産さ
れるようになり、今のよう消費されるようになりました。
2022年のデータでは、ねんかん ひとり あ
年間1人当たりになると339
こ しょうひ
個くらい消費しているそうです。たまごは“完全食品”と
いわれ、シーいがい えいようそ ふく
いわれ、ビタミンC以外の栄養素をほとんど含んでいるとて
も優秀な食品です。特に質の良いたんぱく質はみんなの
ゆうしゅう しょくひん とく しつ よ しつ
優秀な食品です。特に質の良いたんぱく質はみんなの
からだ しょう
体をつくってくれます。今日は“たまごチャーハン”にし
ました。しっかり食べましょう。

きょう じ ばのうさんぶつ なかののうえん こまつな
今日の地場農産物 中野農園より小松菜です。