



社会福祉法人 雫石保育園 令和5年4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい1年がスタートしました。給食室では、小学校に入るまでに少しでも食べられる物や量が増えるように、また、好きな食材が増え食べる楽しさを感じられるように給食を作っていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



身近な卵について知ろう

卵にも旬があるのをご存じでしたか？実は春が卵の旬で、3月から4月が一番おいしいと言われていいます。それは、鶏は冬にたくさん栄養を蓄える習性があり、卵にその栄養が行きわたるためと考えられています。

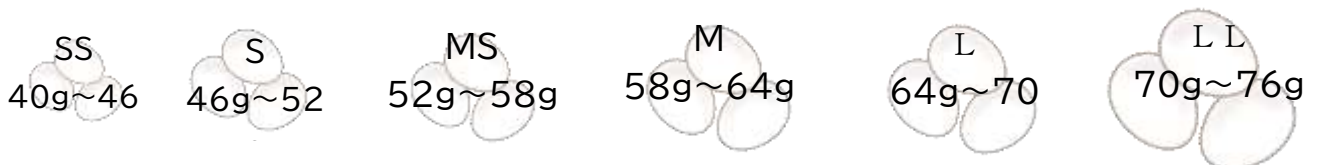
1人当たりのたまご年間消費

- 1位メキシコ (380個)
- 2位日本 (340個)
- 3位コロンビア (325個)

日本は世界トップクラスの衛生管理を行っており、全国450カ所以上あるGPセンター(鶏卵自動選別包装センター)で徹底的に洗浄殺菌、検査されています。そのおかげで、サルモネラ菌による食中毒が起きづらくても卵を食べることができます。



卵は黄身の大きさはほぼ同じで、白身の量でサイズが変わります。
 スイーツ系は白身をたくさん使うものが多いのでLサイズ以上。卵かけごはん、すき焼き、ゆで卵などの黄身の味を味わうものはMサイズ以下がオススメです。



卵は1個あたりにタンパク質が6.2g含まれており、筋肉の他にも髪の毛や爪、臓器なども作り出してくれる大切な栄養素です。さらに卵にはミネラルやビタミンA、D、E、Bなどもバランスよく含まれています。しかし近年卵アレルギーが増えてきているのもまた事実です。子どもが小さい場合は、体調や皮膚の様子に注意しながら食べ進めていきましょう。