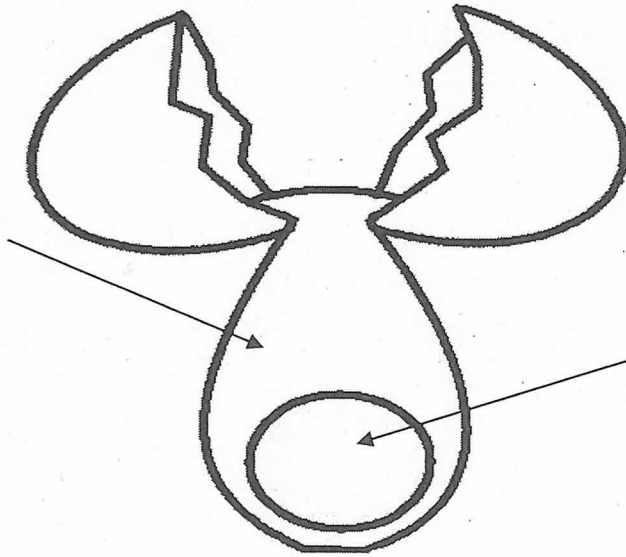


たまご

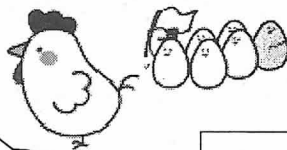
しろみ
白身



きみ
黄身

☆ じょうぶなからだをつくります。

☆ きゅうしょくでは、にわとりやうずらのたまごをよくつかいます。



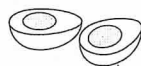
たまごからいろいろなりょうり
やおかしができます。



たまごやき



めだまやき



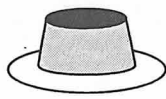
ゆでたまご



オムレツ



ちawanむし



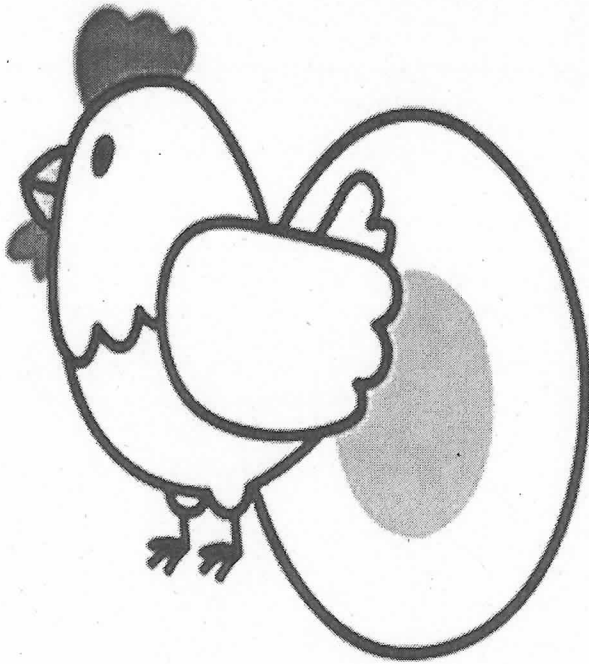
プリン

11月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

た ま ご

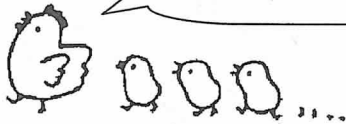


☆ 血や筋肉、骨を作るものになる食べ物です。

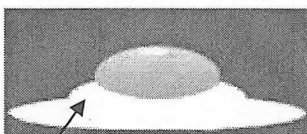
☆ 体に必要な栄養素の多くが含まれた栄養価の高い食品です。

☆ 給食では、にわとりやうずらのたまごをよく使います。

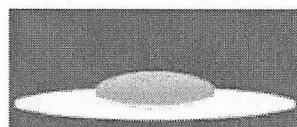
新しいたまごの見分け方



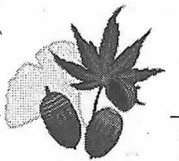
<新しいたまご>



<古いたまご>



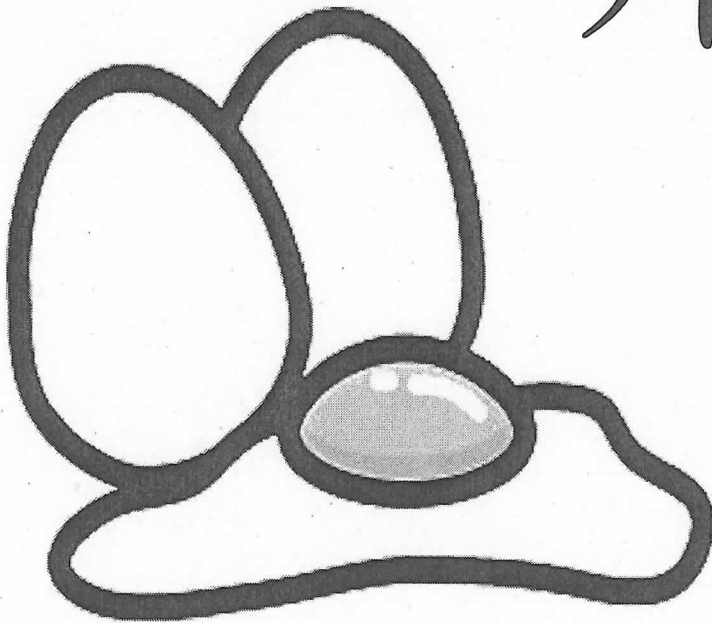
新しいたまごは、横から見ると黄身も白身も、もりあがっています。



11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

卵



☆ 卵は、体に必要な栄養素のうち、ビタミンCと食物繊維をのぞく全ての栄養素が含まれた栄養価の高い食品です。

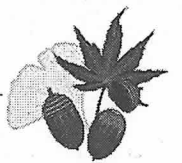
☆ 卵に不足しているビタミンCと食物繊維を補うために、米や野菜など他の食品と組み合わせて食べることが大切です。



卵の3つの性質

- ① **卵の凝固性**
ぎょうこせい
 加熱するとタンパク質が固まる性質があります。→目玉焼きやプリンなど
- ② **卵の気泡性**
きほうせい
 卵白をかき混ぜると泡立ち、泡が安定する性質があります。
 →カステラやケーキのスポンジ生地など
- ③ **卵の乳化性**
にゅうかせい
 卵黄に含まれているレシチンによって、本来、結びつかない水と油を結びつける性質があります。→マヨネーズなど

◎ 卵は、これらの性質を使っているいろいろな料理に使われています。



11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30