

もぐもぐニュース

1月21日の給食

- ・高菜チャーハン
- ・ニラ玉あんかけ
- ・春雨スープ
- ・牛乳



あんは小玉で
半分〜かるーく1杯

深いおたまで1杯くらい

しゃもじ…チャーハン



トング…ニラ玉



小おたま…あん



おたま、深いおたま…スープ



☆たまごについて

たまごはたんぱく質が豊富な食べ物です。たんぱく質は、私たちの筋肉や皮膚、髪の毛や爪などを作ってくれるとても大切な栄養素です。たまごには、人間の体内で合成することのできない9つの必須アミノ酸がバランスよく含まれています。あじわって食べましょう！

栄養士：若狭