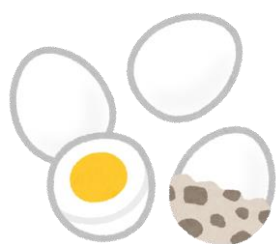


食育ニュース

2月27日(木)



^{たまご}うずらの卵は**ビタミンB12**が豊富で、**ふつうの卵の約5.2**

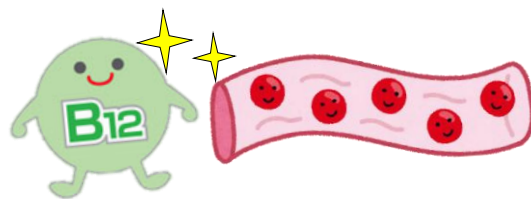
倍も多く、^{たまごるい}卵類の中では**トップ**の含有量を誇ります。ビ

タミンB12は、^{せつけきゅう}体の中の血液づくりを助け、**赤血球**を作る役

割があります。これによって血液量が増え、^{ひんけつ}貧血やめまいを予防する効果

があります。今日は、ゆでて調味料で煮つけ、

煮卵にしてあります。味わって食べましょう。



給食室の様子



野菜たっぷりで温まるみそラ
ーメンです。



かぼちゃを蒸してつぶし、炒めた玉ねぎ・ひき肉などと合わせ、一つずつ春巻きの皮に包んで揚げました。