

# 今日の給食ニュース

令和7年5月26日

## 今日のメニュー

ごはん、ひき肉入り卵焼き、キャベツのごま和え、えのきのみそ汁、牛乳



<年中児のプレートです>

## 今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

今日は「ひき肉入り卵焼き」の紹介とクイズをします。ではさっそくですが、クイズです。

卵に多く含まれている栄養はどれでしょうか？

- ①鉄
- ②ビタミンA
- ③たんぱく質

正解は①～③の全てでした。

卵には、貧血を予防する鉄、皮膚（ひふ）の粘膜（ねんまく）を強くするビタミンA、からだの筋肉などをつくるたんぱく質などが豊富（ほうふ）です。今日は、その卵を使ってひき肉入りの卵焼きを作りました。大きな釜（かま）で、少し炒（いた）めてから鉄板に流し、オーブンで焼いています。

今日も美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をしていただきましょう。