給食室から皆さんへ　　令和７年９月22日

SCHOOL　LUNCH　LETTER

卵

体をつくる
たんぱく質

風邪を予防する
ビタミンＡ

血をつくる
鉄

成長を助ける
亜鉛

老化を防ぐ
ビタミンＥ

骨を強くする
ビタミンＤ

色々な栄養が入っている卵ですが、ビタミン　C、食物繊維は含まれていないため、野菜と一緒に食べることがおすすめです。