



ウズラ



うずら卵

うずら卵は、鶏卵に比べて黄身の割合が1.2倍で味が濃厚です。うずら卵は豊橋市(愛知県)が全国シェアの約50%を占める食材です。世界市場におけるうずら卵は、「肉を採るならフランス産、卵を採るなら日本産」といわれるほどです。

うずら卵の栄養

赤血球をつくるのに欠かせないビタミンB₁₂や抗酸化作用の強いセレンが多く含まれています。さらに鉄分や葉酸、ビタミンAなども多く、美味しいだけでなく栄養価の高い食材です。

うずら卵の大きさ

うずら卵の大きさは鶏卵の1/6ほどです。



給食では…26日(火)のルーローハンにうずら卵を使います。

ルーローハン(魯肉飯)とは、醤油や砂糖などで甘辛く味付けされたたれで煮込んだ豚バラ肉をごはんに盛り付けた台湾料理の定番といえる人気の屋台丼めしです。作り方には、決まりがなくお店や家庭によってその味は異なるそうです。



よく噛んで食べよう！

食べ物の形状によってはよくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。球形のもの・つるつるしたものは食べる時に注意が必要です。よくかむことを意識しましょう。





ウズラ



たまご うずら卵

うずら卵は、鶏卵に比べて黄身の割合が1.2倍で味が濃厚です。うずら卵は豊橋市(愛知県)が全国シェアの約50%を占める食材です。世界市場におけるうずら卵は、「肉を採るならフランス産、卵を採るなら日本産」といわれるほどです。

うずら卵の栄養

赤血球をつくるのに欠かせないビタミンB₁²や抗酸化作用の強いセレンが多く含まれています。さらに鉄分や葉酸、ビタミンAなども多く美味しいだけでなく栄養価の高い食材です。

うずら卵の大きさ

うずら卵の大きさは鶏卵の1/6ほどです。



給食では…26日(火)のルーローハンにうずら卵を使います。

ルーローハン(魯肉飯)とは、醤油や砂糖などで甘辛く味付けされたたれで煮込んだ豚バラ肉をごはんに盛り付けたたいわんりょうり定番といえる人気の屋台丼めしです。作り方には、決まりがなくお店や家庭によってその味は異なるそうです。



よく噛んで食べよう!

食べ物の形状によってはよくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。球形のもの・つるつるしたものは食べるときに注意が必要です。よくかむことを意識しましょう。

