卵大好き！ 君嶋さんちのたまご

【卵】
タンパク質やビタミン、ミネラルなど、わたしたちの体に必要な栄養素をバランスよく含む完全栄養食品。なかでも、タンパク質を構成するアミノ酸は、人の体では合成できない必須アミノ酸が理想的に含まれる良質なたんぱく源

さまざまな調理方法があり、多くの食材と相性抜群な卵。

君嶋養鶏園の君嶋正行さん、真知子さん（与能）は、2種類の鶏を飼育し、白玉（白色）と赤玉（褐色）の2種類の卵を、小学校給食や町立保育園、友遊はがやけやき作業所など、町内向けにも出荷しています。

「小学校などへの納入は、卸売業者に納入するより手間が掛かるけど、手間以上に、自分が育てた鶏の卵を子どもたちが食べてくれているといううれしさがあるので続けています」と君嶋夫妻は語ります。また、君嶋養鶏園では、子どもたちのために、芳賀南小の鶏舎見学などにも協力しています。

最後にお勧めの食べ方は？との問いには「卵かけごはんかなぁ。素材のおいしさが分かるし、最近は、いろんなものをトッピングしたり、いろんな味付けをしたりして、はやっているしね。皆さん、栄養満点の卵をおいしく食べてください」と話してくれました。

卵で簡単クッキング

厚焼き卵

<材料（2人分）>
○卵 3個
A
- ○だし汁 大さじ5
- ○砂糖 大さじ1と1/2
- ○しょうゆ 小さじ1
- ○塩 1g

○油…適宜

<作り方>
①卵を割りほぐす。
②Aを合わせ、①の溶き卵に混ぜ入れる。
③フライパンを熱し油をなじませ、余分な油を戻してから、溶き卵の1/4～1/5量を流し入れ、厚焼き卵の芯を作る。
④再び油を入れ、厚焼き卵の芯をフライパンの向こう端に移動させ、手前に残りの溶き卵を適量流し入れ、焼き、巻く。
⑤この手順を繰り返し、焦げ色がつかないように厚焼き卵を作る。

◆1人分の栄養価
エネルギー 208kcal
タンパク質10.3g　脂質14.5g
カルシウム43mg　塩分2.5g

わたしは3歳（さん）

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています（携帯電話不可）。
✉kouhou@town.haga.tochigi.jp　6月号は5/15締切

山本　皐聖（こうせい）ちゃん
昌俊さん☆智子さん
（稲毛田）
仮面ライダーが大好きで、毎日ごっこ遊びをしています。お喋りも上手で、毎日驚かされることばかりです。これからも楽しく元気に遊ぼうね。

近藤　美来（みく）ちゃん
寿一さん☆真樹子さん
（祖母井）
外で遊ぶのが大好きで、砂遊びやブランコなどでいつも真っ黒!!いつまでも明るく元気いっぱいな"みく"でいてね。

岡本　春（しゅん）ちゃん
力さん☆久美子さん
（東水沼）
早く芳賀南ＳＣに入りたいです。

備前　颯月（さつき）ちゃん
智史さん☆良重さん
（祖母井）
名前にもある「お月様」のように、いつも我が家を笑いという光で照らしてくれる颯月。いっぱい食べて、いっぱい遊んで大きな満月になってね。

きりとり

3 2 1 - 3 3 9 0
001
芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係
行き

料金受取人払郵便
宇都宮東郵便局
2202
差出有効期限
平成21年8月31日まで

（表）

（山折り）

（裏）

（山折り）

（中）

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。
広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏　名		年　齢	
住　所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		