

9月9日（水）

きょうは「とりのさっぱり煮^に」に使われている“ウズラのたまご”
についてのお話です。

“ウズラ”は、昔話^{むかしはなし}の桃太郎^{ももたろう}にも登場するキジという鳥と同じ
仲間^{な かま}の鳥で、低い木^はがまばらに生えている草原^{はくそうち}や牧草地で生活をして
います。

“ウズラのたまご”は、にわとりのたまごと比べ^{くら}ると、健康な皮^ひふ
や髪^{かみ}の毛^{つめ}、爪をつくるのを助けるビタミンB₂が約1.5倍も含まれ
ています。栄養^{えいよう}たっぷりですので、しっかり残さずに食べましょう。

また、“ウズラのたまご”はよく噛^かまずに急いで食べたりすると、
のどに詰^つまってしまう危険^{きけん}がありますので、ゆっくりよく噛^かんで食
べるようにしましょう。