

12月2日（月）

きょうは、^{ひさ}久しぶりの^{とうじょう}登場の「^にとりのさっぱり煮」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、^{むかしはなし}昔話の^{ももたろう}桃太郎にも登場するキジという鳥と同じ^{なかま}仲間の鳥で、低い木がまばらに生えている草原や^{ぼくそうち}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ると、健康な^ひ皮ふや^{かみ}髪の毛、^{つめ}爪をつくるもとになるビタミンB₂が約1.5倍も^{ふく}含まれています。^{えいよう}栄養たっぷりですので、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^か噛まずに急いで食べたりすると、のどに^つ詰まってしまう^{きけん}危険がありますので、ゆっくりよく^か噛んで食べるようにしましょう。