

12月13日(金)



うずら卵

うずら卵は、鶏の卵より小さいですが、同じ量でくらべると、エネルギーや脂質、鉄、ビタミンAなどの栄養素が多く含まれています。



きょうのこんだて
 ちゅうかどんぶり
 きゅうりのちゅうかあえ
 みかん
 きゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	きゅうにゅう・ぶたにく・いか・うずらたまご(かん)
き	(おもにえつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら・いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	はくさい・たまねぎ・たけのこ・にんじん・
り	にら・しょうが・しいたけ・きゅうり・みかん

クイズ10 「うずら卵から生まれた うずら という鳥の体には、ほん点はない。」 ○か×か?

①○

②×

一口メモ

これが、昨日3・4年生が収穫した「田辺だいこん」と「天王寺かぶら」です。



○昨日の収穫を紹介したホームページの文章に、こんな素敵な言葉がありました。「収穫だけでは終わらない、それが上福のよさです。」

○とりたての「田辺だいこん」と「天王寺かぶら」を、少し水洗いした後、その新鮮そのもののみずみずしい姿を、すぐに描きました。さてその出来栄は？皆さん、お楽しみに！

