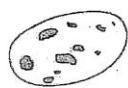


## 12月13日(金)



## うずら卵

たまご



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

うずら卵に含まれている栄養素は?



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  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・うずらたまご(かん)
き	(おもにね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 ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい・たまねぎ・たけのこ・にんじん・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、はん点はない。」 ○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、こんな素敵なお言葉がありました。「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。さてその出来栄えは? 皆さん、お楽しみに!

3年生の教室では



4年生の教室では



クイズの答え: ②