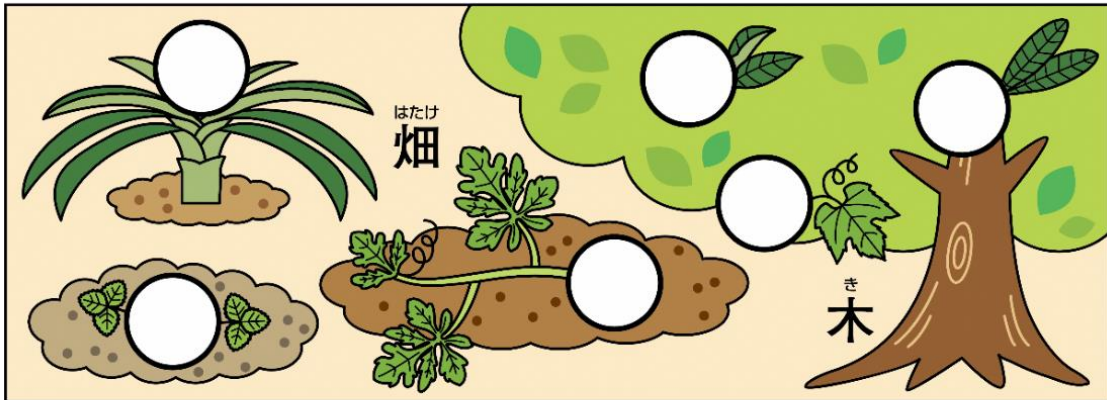


# くだもの 果物クイズあれこれ



**Q1** 次の果物は、どんな所に実るでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。

- ① ぶどう    ② すいか    ③ かき    ④ いちご    ⑤ パイナップル    ⑥ びわ



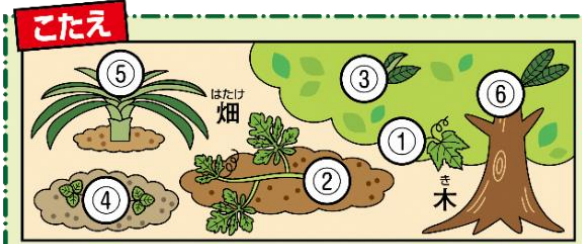
**Q2** 次の果物を英語で何と言う？ 線でつないでみよう！

- ① もも    ② りんご    ③ バナナ    ④ さくらんぼ

- Apple    Cherry    Peach    Banana

**Q3** 果物に多くふくまれる栄養はどれかな？ 当てはまるものに○をつけましょう。(いくつでも)

①  おなかをそうじてくれる食物せんい	②  ひげや血管をじょうぶにし、免疫力を高めるビタミンC	③  脳のエネルギーになるブドウ糖	④  余分な塩分(ナトリウム)を出して高血圧を予防するカリウム
---------------------	------------------------------	-------------------	---------------------------------



**Q1** = 左の図  
**Q2** = ①-Peach ②-Apple ③-Banana ④-Cherry  
**Q3** = ① ② ③ ④ (全部)  
 果物は体によい働きをする栄養がたくさんふくまれています。1日200グラムを目安に、旬の果物をいただきましょう。

# せん 線でむすんでみよう いろんな料理ができるかな？

みぎがわ え 右側の絵の料理を作るには、どんな食材と料理の方法(調理法)を選ばいいかな？ 線でむすんでみましょう！

食材	調理法	料理
①  ひき肉、皮、グリーンピース、たまねぎ	①  焼く	酢のもの
②  ハム、たまご	②  煮る	シューマイ
③  ワカメ、きゅうり、ごま	③  揚げる	ハムエッグ
④  たまご、エビ、小麦粉、パン粉	④  あえる	エビフライ
⑤  たまねぎ、じゃがいも、にんじん、肉	⑤  蒸す	肉じゃが

**こたえ** ①-蒸す-シューマイ ②-焼く-ハムエッグ ③-あえる-酢のもの ④-揚げる-エビフライ ⑤-煮る-肉じゃが