

# 果物クイズあれこれ



**Q1** 次の果物は、どんな所に来るでしょう？ 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？ 線でつないてみよう！



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 おなかをそうじしてくれる食物せんい

② 皮ふ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

**こたえ**

Q1 = 左の図  
 Q2 = ①-Peach ②-Apple ③-Banana ④-Cherry  
 Q3 = ① ② ③ ④ (全部)  
 果物は体により働きをず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、旬の果物をいだけましょう。

毎月第3週目



## 減塩いいね! 週間

10月は11日(月)~17日(日)

### 減塩レシピ紹介 ~春雨のカレー炒め~

〈材料 2人分〉

- ・春雨 1束
- ・キャベツ 1株
- ・にんじん 2つかみ
- ・いんげん 小さじ1
- ・大豆水煮 大さじ1
- ・すりごま 適量
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・減塩めんつゆ 大さじ1 (3倍濃縮)
- ・油 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①春雨は1分ほど茹で、水気を切ってざく切りする。  
キャベツはざく切りに、にんじんは千切りに、いんげんは3cm幅に切る。
- ②カレー粉とめんつゆを混ぜる。
- ③フライパンに油を入れ強火で熱し、キャベツとにんじんを炒める。  
いんげん、大豆を加え、②の調味料、春雨を加えて炒め合わせる。