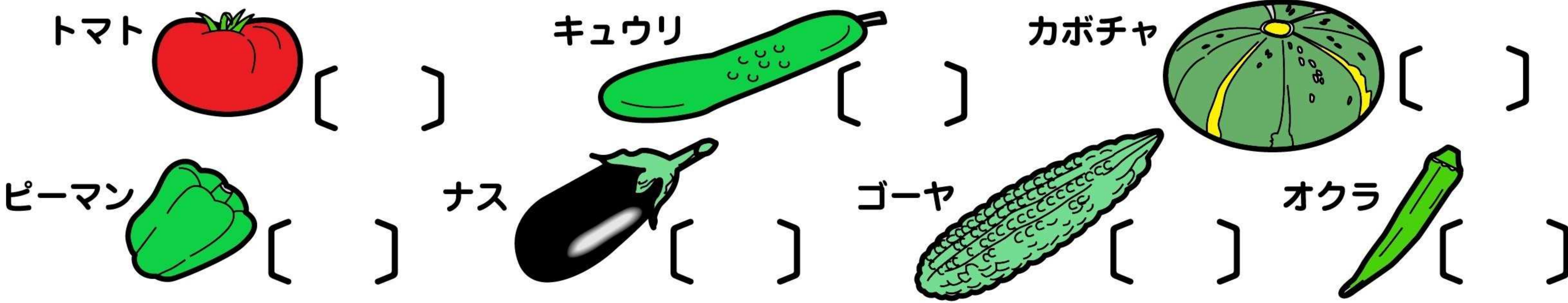


夏野菜クイズ

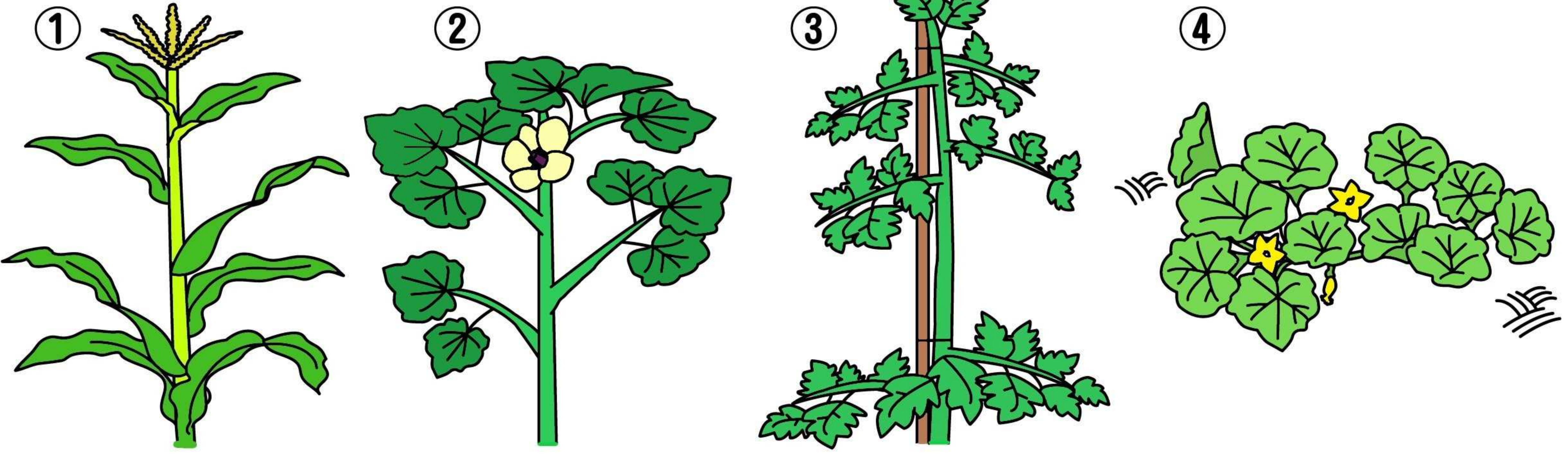
Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。緑黄色野菜（色のこい野菜）には◎、淡色野菜（色のうすい野菜）には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の〔 〕の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。



Q3 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？ また、どのように実っているのでしょうか？
 トマト／トウモロコシ／カボチャ／オクラ



解説

(Q1の答え：◎＝トマト・カボチャ・ピーマン・ゴーヤ・オクラ／○＝キュウリ・ナス) 見分け方として、色の濃い野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色など色がついているもの、色の薄い野菜とは、皮をむいた中身の色が薄いものだと説明する。(Q2の答え：①はだ②かぜ③目④おなか) 特に色の濃い野菜は病気にかかりにくくし、目や肌にとってもよい働きをすること、色の薄い野菜には腸の働きをよくする食物繊維やビタミンCが多く含まれていることを補足して説明する。(Q3の答え：トマト＝③／トウモロコシ＝①／カボチャ＝④／オクラ＝②) 夏に多くとれる野菜は、太陽をいっぱい浴びて成長できるように工夫されている。実物や実際の写真を見せて、正解を確認してもらおう。

Q3の答え

