



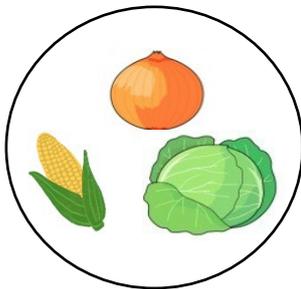
## やさい・くだものクイズ 2022 こたえとかいせつ



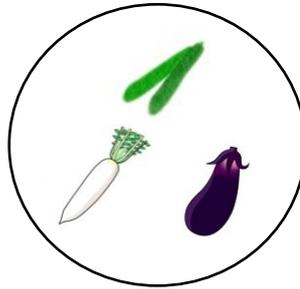
### もんだい1

野菜は、栄養素のカロテンが豊富な緑黄色野菜と、その他の野菜に分けられます。緑黄色野菜のグループで正しいのは、次のうちどれでしょうか？

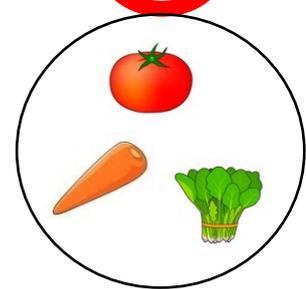
(ア)



(イ)



(ウ)



せいかいは(ウ)

解説: 緑黄色野菜とは、色の濃い野菜を想像するひとが多いと思いますが、実は、カロテンという色素の含まれる量が基準となっています。そのため、きゅうりやなす、とうもろこしなどは、その他の野菜に分けられます。一部例外はありますが、「中身まで色がついている野菜が緑黄色野菜」、「中身は白っぽいのがその他の野菜」と覚えると分かりやすいです。

野菜の分類や特徴についてもっと知りたい人は、下の資料でしらべてみよう。



(独)農畜産業振興機構 HP

<https://vegetan.alic.go.jp/vtmap/y2020.html>

## もんだい2

野菜にはそれぞれ旬があります。旬とは、野菜の生育に適した気候条件でたくさん取れる時期のことを言います。旬のグループで間違っているのは、次のうちどれでしょうか。

(ア)

はる  
春



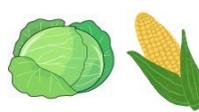
(イ)

なつ  
夏



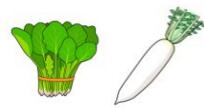
(ウ)

あき  
秋



(エ)

ふゆ  
冬



せいかいは(ウ)

解説: とうもろこしの全国的な旬は、夏の時期になります。収穫されてすぐに食べごろを迎えますが、逆に鮮度の落ちやすい食材です。おいしく食べるには、買った後すぐに食べるのがおすすめです。また、キャベツの全国的な旬は春と冬になります。春に取れる春キャベツは、4～6月に収穫されるもので、みずみずしくて柔らかい葉が特徴です。冬に取れる冬キャベツは11～3月に収穫され、厚みのある葉がぎっしりつまっているのが特徴です。旬の野菜は栄養価も高いので、季節を感じながら食べてみてください。

野菜の旬についてもっと知りたい人は、下の資料でしらべてみよう。



(独)農畜産業振興機構 HP

<https://vegetan.alic.go.jp/vtmap/y2021.html>

## もんだい3

げんき す まいにち た やさい りょう  
元気に過ごすために、毎日食べたほうがよい野菜の量はどれくらいでしょうか？

(ア)

100グラム



さら  
サラダ1皿くらい

(イ)

150グラム



やさいいため さら  
野菜炒め1皿くらい

(ウ)

350グラム



しゃしん こんだて  
写真の献立くらい

せいかいは(ウ)

かいせつ やさい しよくもつせんい けんこう ひつよう  
解説:野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康のために必要な

えいようそ ふく おとな まいにち やさい た  
栄養素がたくさん含まれています。大人は毎日350グラムの野菜を食べることが

もくひよう いま やさい た しゅうかん  
目標となっています。みなさんも、今のうちから野菜をしっかり食べることを習慣に

おとな まいにちげんき す  
して、大人になっても毎日元気に過ごせるようにしましょう。

やさい りょう し ひと した しりょう  
野菜の量についてもっと知りたい人は、下の資料でしらべてみよう。



発行:一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会

さら  
1皿70gってどれくらい?

だいひょうてき やさいそざい めやすりょう  
代表的な野菜素材の70gの目安量(PDF: 439KB)

家庭で作れることができる野菜や果物のおすすめレシピ



「国際果実野菜年 2021」野菜・果物の  
おすすめレシピ・食べ方のご紹介

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/IYFV>

[2021/IYFV2021 menu/recipe.html](https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/IYFV/2021/IYFV2021_menu/recipe.html)

## もんだい4

野菜の生産には、多くの種類の農業機械が利用されています。次の中で野菜の生産に

使われていない農業機械はどれでしょうか？

(ア)



(イ)



(ウ)



(エ)



せいかいは(ア)

解説:(ア)の高所作業台は主に果物の生産(樹木を整えたり、収穫するなど)に使用されます。(イ)は肥料散布機で、土壌に対して効率よく均等に肥料を散布することができます。(ウ)は中耕除草機で、土を耕しながら除草も行うことができます。(エ)は農業用ドローンで、肥料や農薬の散布、人が立ち入りづらい場所の作業、遠隔操作による生育状況の調査などができます。農業用ドローンはまだ日本では一般的にはありませんが、これから先の未来では、農地でドローンをみかけることが当たり前になるかもしれませんね。

農業機械についてもっと知りたい人は、下の資料でしらべてみよう。



鹿児島県 HP

<https://www.kagoshima-shoku.com/kids machine>

農研機構 HP

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLW99yTRNzVkJNhSkyR-Vo5kSOwGS0IV9zi>

## もんだい5

くだものにはそれぞれ旬があります。旬とは、果物が大きくなるのに適した気候条件でたくさん取れる時期のことを言います。旬の果物で間違っているのは、次のうちどれでしょうか。

(ア)

はる  
春



(イ)

なつ  
夏



(ウ)

あき  
秋



(エ)

ふゆ  
冬



### せいかいは(ア)

解説: 日本なしの全国的な旬は、夏から秋の時期になります。日本なしの起源は古く、弥生時代の遺跡から炭化した種子が見つかっています。現在わたしたちが食べているなしは、おもに明治20年代後半から大正時代に発見され、昭和になって改良された品種です。そのほか、大昔からヨーロッパ中東部で栽培されていた西洋なしも、現在日本で栽培されています。

くだもの旬や産地についてもっと知りたい人は、下の資料でしらべてみよう。

出典: 農林水産省 HP

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/attach/pdf/iyfv-47.pdf>



## もんだい6

次の図は、りんごづくりの1年を示したものです。(ア)～(エ)の中で、収穫をしている

写真はどれでしょうか？



(ア)

(イ)

(ウ)

(エ)



せいかいは(イ)

解説: (ア)はいらぬ枝を切って木を整えて、りんごの実に光が届くようにする「せん定」という作業です。(ウ)は変形したり傷ついたりした果実を摘み、品質の良い実を残す「摘果」という作業です。(エ)はりんごの実全体に太陽の光があたるように、葉をつみとる「葉つみ」です。葉つみをおこなうことによって十分に色づき、熟しておいしいりんごになります。りんごづくりは、(ア)→(ウ)→(エ)→(イ)の順番に行います。りんごだけでなく、農家の方々は1年間を通し、おいしい果物を届けるために一つ一つ丁寧に作業を行っています。他の果物の作り方が気になった人は、下のページを見てください。



出典:農林水産省 HP

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/attach/pdf/iyfv-47.pdf>

## もんだい7

げんき 元気にすごすために、まいにち た くだもの りょう 毎日食べたほうがよい果物の量はどれくらいでしょうか？

<b>(ア)</b> 50 グラム  みかん 0.5 個分	<b>(イ)</b> 100 グラム  なし 0.5 個分	<b>(ウ)</b> 150 グラム  ぶどう 1.5 房分	<b>(エ)</b> 200 グラム  りんご 1 個分
---	---	--	--

### せいかいは(エ)

かいせつ 解説: 果物にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康のために必要な

えいようそ 栄養素がたくさん含まれています。くだもの せつしゅもくひょうりょう 果物の1日の摂取目標量は 200 グラムです。

みなさんも、できるだけ果物を食べることを習慣にして、大人になっても毎日元気に  
す 過ごせるようにしましょう。

くだもの めやす き ひと  
果物の目安量が気になった人は、  
した しりょう  
下の資料をみてみよう。



発行:公益財団法人 中央果実協会  
くだもの 200 グラムってどのくらい?  
(PDF: 142KB)

やさい くだもの た かた し ひと  
野菜・果物のおいしい食べ方を知りたい人は、  
した しりょう  
下の資料をみてみよう。



「国際果実野菜年 2021」野菜・果物の  
おすすめレシピ・食べ方のご紹介  
<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/engei/IYFV2021/IYFV2021.menu/recipe.html>