

こんなにすごい！ くだものパワー

くだもので 元気な1日をスタート！



くだものには、体調をととのえるビタミンや、吸収しやすくエネルギーのもとになる果糖、ブドウ糖がたくさんふくまれています。

脳のエネルギーのもとになるのはブドウ糖ですが、ねむっているあいだに消費されたブドウ糖をできるだけ効率よく吸収できるのも、くだものならではの。

また、くだものには、食物せんいがたくさんふくまれています。食物せんいは、腸の活動をうながして、便秘を解消する効果があります。朝のくだもので、からだも頭もすっきりめざましく、さわやかな1日を。

「くだものは 太りやすい」は誤解



エネルギーをとりすぎると太りますが、くだものはあまくても、エネルギーは低いのです。みかん1このエネルギーは46kcalで、ショートケーキとくらべると、みかん7こでショートケーキ1こ分となります。

毎日くだものを200g食べても、太る心配もなく、おやつに栄養補給に最適です。

食中毒予防について

国民の食の安全への関心が高まっている中、基本的な食品衛生の知識が身につけば防ぐことができる食中毒の発生が少なくありません。

国では「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」を分かりやすく示しています(下表)。これらのポイントで示された予防法をきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。くだものを食べるときにも、気をつけることがあるか、チェックしてみましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- 1 食品の購入**
 - 肉、魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮な物を購入しましょう。
- 2 家庭での保存**
 - 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。
- 3 下準備**
 - 手を洗きましょう。
 - 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
 - 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。
 - ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗きましょう。
- 4 調理**
 - 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
- 5 食事**
 - 食卓につく前に手を洗きましょう。
 - 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。
- 6 残った食品**
 - 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
 - 時間がたち過ぎたら、思い切って捨てましょう。
 - ちょっとでもあやしいと思ったら、食べずに捨てましょう。口に入れるのは、やめましょう。

(厚生労働省のホームページより抜粋)

くだもので 作って みよう!



ほかのくだものを入れても、おいしいよ!

フルーツ ヨーグルト

材料(4人分)

りんご	1/2こ
なし	1/2こ
キウイフルーツ	1こ
ぶどう(巨峰など)	8つぶくらい
プレーンヨーグルト	200g
塩水	100mlくらい



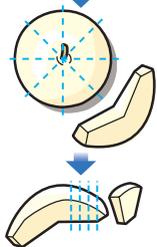
作り方

- ①りんごはよく洗い、皮をむかずにいちょう切りにして、塩水につけておく。なしとキウイフルーツは皮をむいて、いちょう切りにする。(左下の絵を見てね)
- ②ぶどうはあらってから、皮をむく。
- ③①～②のくだものを器にもり、ヨーグルトをかけて、できあがり。好みで、さとうやはちみつをかける。

りんご・なしの切り方



なしは皮をむいてから8等分して、うすく切る



フルーツ ゼリー

材料(4人分)

ゼラチン	小さじ2
湯(80℃くらい)	100ml
さとう	大さじ1
果汁	200ml
すぎなくだもの(りんご、ぶどう、みかんなど。ただし生のパイナップル、キウイフルーツ、メロン以外)	



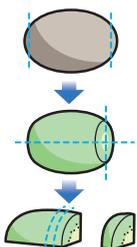
作り方

- ①くだものを、「フルーツ・ヨーグルト」と同じように準備して、ひと口の大きさに切る。
- ②ボールに入れたお湯に、ゼラチンをふり入れ、かきまぜてとくす。
- ③②にさとうを入れてとかし、果汁200mlを加えてよくまぜる。
- ④器に①のくだものを入れ、③を流し入れて、少し冷ましてから冷蔵庫で冷やすと、できあがり。※生のパイナップルやキウイフルーツは、ゼリーが固まらなくなるので、入れないでね。



すぎなくだもので、つくってみよう!

キウイフルーツの切り方



両はしを切り、皮をむいてから、4等分して、うすく切る

夏みかんやももなどでも、ためしてみてね!

りんご ジャム

材料(約300ml分)

りんご	2こ
塩水	200ml
さとう	100g
レモンのしぼり汁	1/3こ分
水	100ml



作り方

- ①りんごの皮をむき、しんを取って、いちょう切りにし、塩水につける。
- ②ホーローかステンレスのなべに、水気を切った①とさとう、レモンのしぼり汁を入れてかきまぜる。
- ③水100mlを入れ、中火にかける。木べらでかきまぜながら煮つめる。
- ④りんごの形がなくなって、すぎとおってきたら、できあがり。さめてから、びんにつめて、冷蔵庫で保存する。

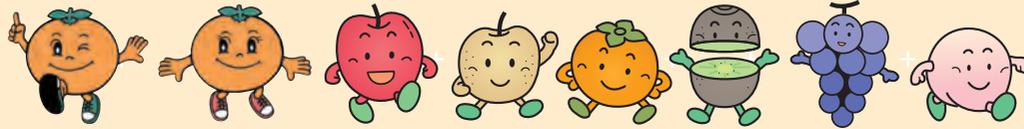


くだものについての作文や新聞をおくってね!

みんな大好き! 日本のくだもの

小学校社会科・家庭科・
総合的な学習の時間・食育副読本

作品募集



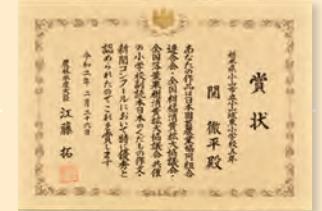
作文・新聞コンクール

主催/全国柑橘消費拡大協議会・全国落葉果樹消費拡大協議会・日本園芸農業協同組合連合会

後援

農林水産省
文部科学省(申請中)
全国小学校社会科研究協議会
全国小学校家庭科教育研究会

作文の最優秀作品には、農林水産大臣賞
文部科学大臣賞が、新聞の優秀作品には
特別賞がおくられる予定です。



ご応募いただいたみなさん全員に、記念品を差し上げます。特にすぐれた作品には、賞状と賞品がおくられます。

くだものの「作文」と「新聞」の作品を募集しています。
書きたいテーマを選んでコンクールに応募しましょう。

テーマ

- この副読本を使った授業で感じたこと、興味をもったこと、調べたこと、考えたことなどについて。
- 7つのくだもの(みかん・りんご・なし・かき・ぶどう・もも・キウイフルーツ)について感じていること、考えていることや思い出。
- 7つのくだものについて自分で調べた体験、調べてわかったこと。
- くだものを使って料理を作った体験。

ぼくは、くだもの生産について調べたことを、新聞にまとめよう。



コンクール応募の決まり

作文

- 作文は、「日本のくだもの作文応募用紙」または400字づつめ原稿用紙2枚に手書きで書いてください。(パソコンなどでの印字は不可)
- 原稿用紙は、ホッチキスやのりでもめないでください。
- 学校名、学年、名前(ふりがなをつける)を原稿用紙1枚ごとに書いてください。

新聞

- B4くらいのコピー用紙など1枚に書いてください。
- 写真やイラストなどをはりつけてもよいです。(副読本の切りぬきは不可)
- 用紙のうらに、学校名、学年、名前(ふりがなをつける)を書いてください。

※ 応募された作品は、返却できません。必要な場合はあらかじめコピーをとってから、応募してください。

● しめきり: 令和3年1月12日まで(消印有効)

● 入賞発表: 令和3年3月初旬に「日本くだもの農協」ホームページ上で発表します。
<http://kudamono-noukyo.com/>

作品の送り先

〒170-0012 東京都豊島区上池袋 1-38-2

(株) 全教図「日本のくだもの」副読本係

わたしは、くだものを使って料理を作った体験を書こう。



おうちの方へ

わが国では近年、食習慣の乱れなどによる栄養素摂取の偏りが生じ、それにより子どもにまで生活習慣病が増加し、また心にも不健康な状態がみられるようになってきました。

子どもたちが健全に成長するためには、毎日の食生活が基本になります。あふれんばかりにある食べ物の中から、適正な選択ができるよう指導することが大切です。現在は特に野菜、果物の摂取量が少ないことが問題といえます。

日本の代表的な果物であるみかんやりんごなどの果物については、栄養素の他にもすぐれた機能性成分が新たに注目されています。そこで、子どもたちが日本でつくられている果物についての学習を通して、栄養に関する正しい知識を持ち、食生活を見つめ直すきっかけとなるよう、この副読本がつくられました。

おうちの方と子どもたちが果物について話しあい、たくさんの果物を食べるようになることをいっています。また、かんたんにできる果物を使った料理の作り方ものっています。子どもたちといっしょに、ぜひ料理作りを楽しんでみてください。

(吉田企世子)

年 組 番

■監 修

吉田企世子 (女子栄養大学名誉教授)

■編 集

海野りつ子 (元東京都葛飾区立水元小学校教諭)

東 礼子 (元東京都中央区立佃島小学校教諭)

宮島 則子 (元東京都荒川区立汐入小学校栄養士)

■発 行 全国柑橘消費拡大協議会 全国落葉果樹消費拡大協議会

■協 力

日本園芸農業協同組合連合会

〒143-0001

東京都大田区東海 3-2-1

東京都中央卸売市場大田市場内

電話 03-5492-5421

URL <http://www.nichienren.or.jp/>

写真協力 ■ 小平克志, 勝沼町役場,
果物ナビ, 世界文化フォト,
大内克志 (Team F1),
東京都中央卸売市場

デザイン・組版・イラスト ■ MIKAbooks

発 行 ■ 令和2年7月

編 集 ■ 株式会社 全教図

〒170-0012

東京都豊島区上池袋1-38-2

電話 03-5974-6121



この副読本は再生紙
を使用しています。



果物のある食生活
推進全国協議会