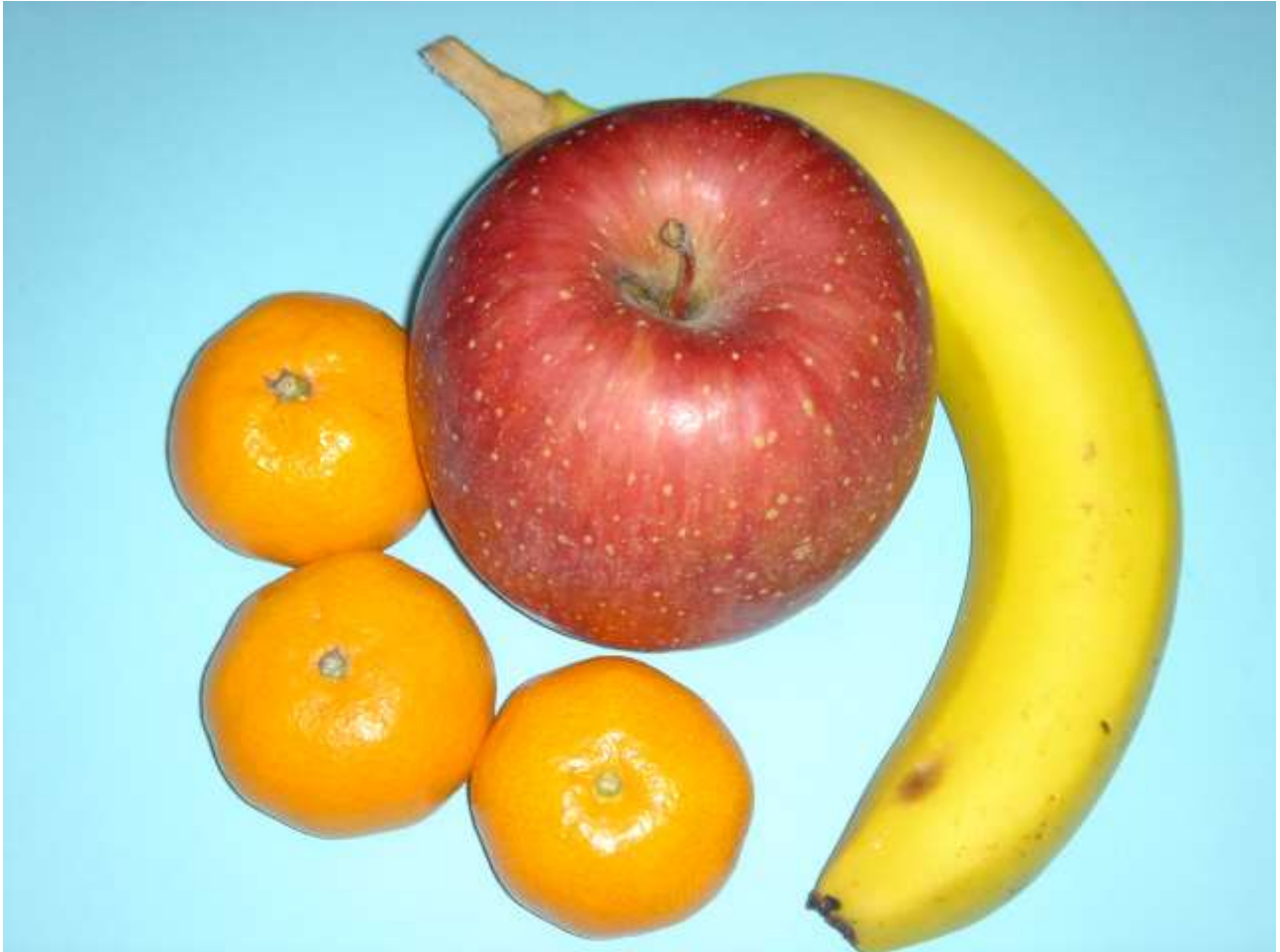


花ちゃん、オー君、モンタ博士のわくわくドキドキ園立ててく3

国立市立国立第七小学校

平成28年1月18日 NO.80 (280)



オー君 「わあ！おいしそうなミカン、リンゴですね。」

花ちゃん 「それにバナナもありますね。」

オー君 「みんなくだものですね。」

花ちゃん 「モンタ博士、今日はくだもののお話ですか。」

モンタ博士「そうだよ。このごろ寒くなってきて、虫や植物があまり見られなくなっただろう。それでね、くだものも『植物』だから、『国立てくてく』の話題としてもいいかなと思ってね。かまわないよね。」

花ちゃん 「もちろんです。そのとおりです。くだものも植物ですもんね。何だかわくわくドキドキしてきました。」

オー君 「くだものは食べ物だから、ひよっとしたら五感で観察できるかもね。」

花ちゃん 「ねえねえ、オー君。食べることばかり考えていてはいけませんよ。」

モンタ博士 「あまずっぱいミカン、さわやかな香りのリンゴなどなど、いろいろなくだものがたくさんあるね。二人ともどんなくだものが好きなのかな。これからいろいろなくだものに登場してもらおう。」

ミカン君 「ぼくは『ミカン』です。日本人に一番親しまれているくだものだよ。皮がむきやすくて美味しいから、つい食べ過ぎてしまうよね。」

リンゴさん 「私は『リンゴ』です。外国の人から『芸術品のようだ』といわれるほど美しいのよ。皮をむかずに食べてもおいしいのよ。」

イチゴさん 「私は、小さなつぶつぶがたくさんついた真っ赤なかわいい『イチゴ』です。小さなつぶつぶはみんなイチゴの種なんですよ。」

ナシ君 「おいらは、たっぷりと水分を含んだ甘い甘い『なし』だ。シャキシャキした歯ごたえが魅力的だとみんながいつてるよ。」

ブドウ君 「ぼくは、一粒食べると、口の中に甘さが広がる『ブドウ』だ。ワインの原料にもなるので、世界中のあちこちでたくさん作られているんだ。」

モモさん 「私は『モモ』。ふっくらとして甘い香りのおいしいですよ。昔、中国では、不老長寿の薬といわれてたのよ。」

カキ君 「ぼくは、外国でも『カキ』で通じる日本特産のくだものなのだ。パキッとした固めのものと、やわらかく熟したのものがあるよ。ほしがきもうまいよ。」

モンタ博士 「みなさん、どうもご苦労さん。これからもたくさん登場してもらおうからね。ところで、花ちゃん、オー君、今回のくだものシリーズでは、いろいろとクイズを出すから、それに答えてね。正解は次の号で出すようにするね。まず第一問。日本で一番多く作られているくだものは何でしょう。」

くだもの博士になって、くだものをたくさん食べよう

近年、食習慣の乱れなどによる栄養素摂取の片寄りが生じ、子どもにまで生活習慣病が増加し、心にも不健康な状態が見られるようになったといわれています。子ども達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。あふれるばかりの食べ物の中から、適正な選択ができるよう指導することが大切だと思います。現在は特に野菜、果物の摂取量が少ないことが問題とされているのが現状です。果物については、ミカンやリンゴなどの優れた機能性成分が新たに注目されています。そこで、果物や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にしたいと思い、果物についてまとめてみることにしました。