

花ちゃん・オー君・モンタ博士のわくわくドドド立ててく3

国立市立国立第七小学校

平成28年1月29日 NO.84 (284)

オー君 「ショボン。ショボン。・・・あーあ。こまったな。」

花ちゃん 「どうしたの。^{げんき}元気がないわね、オー君。」

オー君 「ぼくね、ミカン^{だいす}大好きだろう。それで、たくさんもぐもぐ^た食べていたら、ある人から、『^た食べ^す過ぎるとくだものは^{とうぶん}糖分（あまさ）が多いから、^{ふと}太るぞと^い言われたんだ。それで、^お落ちこんでいるんです。』

花ちゃん 「え！くだものを^た食べると『^ふ・^と・^る』???・・・あらまあ、どうしよう。^{わたし}私はいまダイエット^{ちゅう}中なの。^{こま}困ったわ。」

モンタ博士「どうしたの。さっきから^{ふと}太るとかダイエットとか・・・どうしたの？」

オー君 「^{じつ}実は、これこれこうなんです。」

モンタ博士「そんなのナンセンスだよ。^{おお}大きな^{まちが}間違いだよ。それに、^{しょうがくせい}小学生からダイエットなんてしてはダメだよ。^た食べたいものは^{おお}大いに^た食べる。がまんしないことだね。でも、ちょいと^た食べすぎには^き気をつけないとね。」

花ちゃん 「くだものをたくさん^た食べても^{ふと}太ることはないんですね。」

モンタ博士「もちろんだよ。くだものに^{ふく}含まれる^{かとう}果糖というものは、^{ふつう}普通の^{さとう}砂糖よりも^{あま}甘みを^{つよ}強く^{かん}感じ、^{とく}特別に^{あま}おいしいくだものは『^{あま}甘くて^{ふと}太りそう』と^{かん}感じるかもしれないね。でも、^{たと}例えて^い言えば、エネルギーの^{りょう}量をショートケーキとミカンで^{くら}比べると、ミカンの実が9個とショートケーキ1個分が^こ同じなんだよ。」

オー君 「ということは、ミカンをたくさん^た食べても^{だいじょうぶ}大丈夫ということですね。」

モンタ博士「^た食べすぎは^{こま}困るけど、くだものを^た食べると^{ふと}太るとするのは、^{おお}大きな^{まちが}間違いなんだ。みんながおやつに^{がし}スナック菓子などを^た食べるだろう。それよりも、おやつにくだものを^た食べた方が、^{からだ}体にいいんだよ。朝のくだものというのもとても^{からだ}体にいいんだよ。」

花ちゃん 「あーよかった。それでは、おやつにくだものを^た食べながら、『くだものクイズ』

の^{つづ}きを出^だして下^{くだ}さい。モンタ博士、お願^{ねが}いします。」

モンタ博士「それでは、クイズ第^{だい}4問^{もん}は、『世^せ界^{かい}のくだものクイズ』をすることにしよう。

みんなは、見^みたことや食^たべたことがないかもしれないね。」（答^{こたえ}は裏^{うら}を見^みて！）



()



()



()



()



()



()

パパイヤ (パパイア科)	沖縄などで栽培されているトロピカルフルーツ。果実は始め緑で熟すと黄色から 橙色になる。実を半分にわり、種をとってからスプーンですくって食べる。
ライチ (ムクロジ科)	中国料理のデザートには必ず登場する。甘くて白い半透明の果肉は、古代中国の 皇帝の美しいお妃の楊貴妃にもたいへん好まれたという。レイシともいう。
スターフルーツ (カタバミ科)	果物の断面が星型をしているので、この名前がついた。ガラス細工のようなつや のあるくだもの。あまずっぱくさわやかな味がある。ゴレンシともいう。
パッションフルーツ (トケイソウ科)	トロピカルフルーツジュースでおなじみの果実。さわやかな酸味とよい香りがあ り、種ごと食べるのが普通の食べ方。沖縄や小笠原などでは栽培もされている。
マンゴー (ウルシ科)	バナナ、パパイヤに次いでなじみ深く、日本人の味覚にあうトロピカルフルーツ。 インドでは 4000 年前から利用されている。九州、沖縄では栽培されている。
ドリアン (パンヤ科)	マレー半島、ボルネオ島などが原産の果物の王様。タマネギの腐ったような臭い をもつくだもの。複雑な風味のある生クリームのようなだとか。一度食べてみたい。

ミカンについてのいろいろ雑学3…ミカンをたくさん食べると、肌が黄色くなるのはなぜ？

ミカンのオレンジ色のもとになっているのは、カロテノイドという色の成分です。ミカンをたくさん食べると、血液中のカロテノイドが細い血管を通して黄色に見えるのです。健康に悪いわけではないので、気にする必要はありません。

くだものクイズ第4問の答



(パッションフルーツ)



(マンゴー)



(パパイア)



(スターフルーツ)



(ライチ)



(ドリアン)