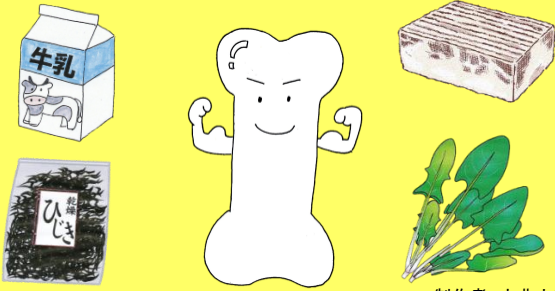
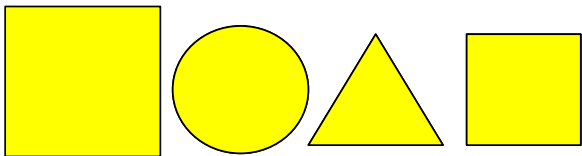


ほねをじょうぶにする 食べ物(クイズ)

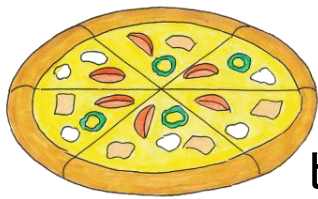


制作者 山北人志

① 「ほねをじょうぶにする食べ物
クイズ」



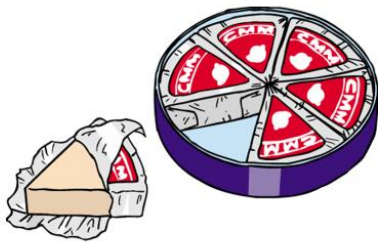
黄色 まる 三角 四角



ピザにつかう

② 「骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれて
いる食べ物のクイズをします。これからヒント
を言いますので当ててください」

「黄色をしていて牛乳から作られます。三角や
四角、丸い形もあります。ピザに使います」
(子どもの答えを聞く)

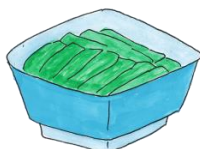


チーズ

③ 「正解はチーズです」



「い」「ちょう」の
ほうき



おひたし

緑色の葉

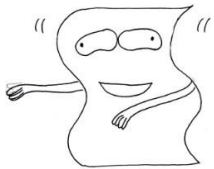
④ 「『胃腸のほうき』ともよばれる野菜です。
葉は緑色です。おひたしにもなります」
(子どもの答えを聞く)



ほうれん草

⑤「正解はほうれん草です」
「ほうれん草はみそ汁の具、おひたしなどにしてよく食べられますが、外国でも古くから食べられてきた野菜です。ヨーロッパでは、昔から、ほうれん草を『胃腸のほうき』とよんでいました。食べると便通(うんちが出ること)をよくしてくれるからです。ほうれん草にたくさん含まれている食物繊維がそのひみつです」

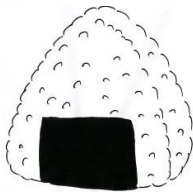
ペ〜ラ ペ〜ラ



うすい

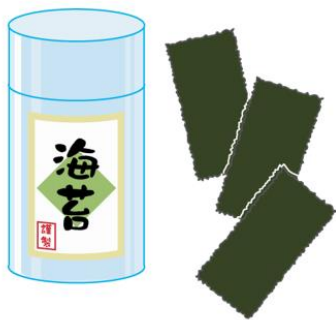


黒色



おにぎりにまいて食べる

⑥「薄くてぺらぺらしています、黒い色をしています。おにぎりに巻きます」
(子どもの答えを聞く)



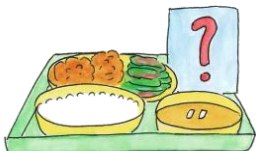
のり

⑦「正解はのりです」



およそ1400年前からのまれていました。

全部日本で作られています。



給食には毎回ついています。

⑧「およそ、1400年前から飲まれていました。全部、日本で作られています。給食には毎回ついています。」
(子どもの答えを聞く)



ぎゅうにゅう

⑨ 「正解は牛乳です」

徳川しょうぐんが
名前をつけたと
いわれています。



東京都え戸川
区の小松川で
作られていた
野菜です。

⑩ 「冬菜ともいわれます。徳川将軍が名前を
つけたといわれています。
東京都江戸川区の小松川でつくられていた
野菜です」
(子どもの答えを聞く)

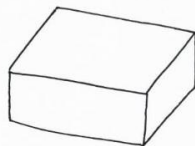


こまつな

⑪ 「正解は小松菜です」



白色



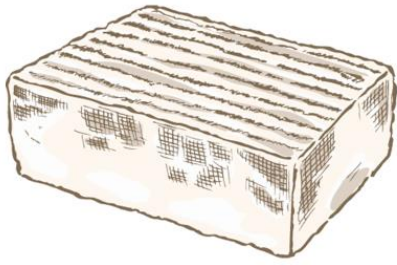
こんな形



だいずから
できます

⑫ 「白色です。四角い形です。大豆から作ら
れる食べ物です」

(子どもの答えを聞く)



とうふ

⑬「正解はとうふです」



いわしの
子どもです



ゆでた後、かんそうさせて
作ります

⑭いわしの子どもです。ゆでた後、かんそう
させて作ります。
(子どもの答えを聞く)



ちりめんじゃこ

⑮「正解はちりめんじゃこです」



漢字で書くと
「鹿尾(お)菜」です。



食べる時は黒色
ですが、海の中
ではかつ色です。

黒色 かつ色

⑯「漢字で書くと「鹿(しか)尾(お)菜(な)」と
書きます。その形が鹿の尾のように見える
ことから来ているそうです。
食べる時は黒色ですが、海の中ではかつ色
です」
(子どもの答えを聞く)

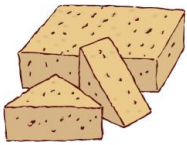


ひじき

⑰ 「正解はひじきです」



ヨーグルト なっとう ごま



なまあげ



わかめ

⑱ 「その他、カルシウムの多い食品を紹介しま
す。ヨーグルト、なっとう、ごま、なまあげ、
わかめなどにたくさん入っています」

「カルシウムの多い食品をしっかり食べて骨
を丈夫にしましょう」