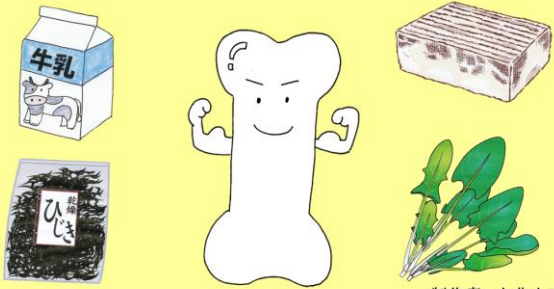
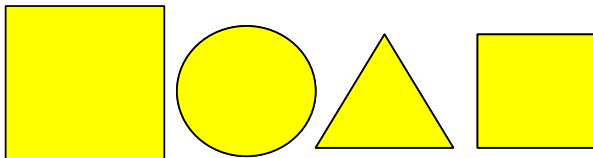


ほねをじょうぶにする 食べ物(クイズ)

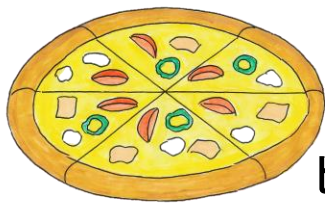


制作者 山北人志

① 「ほねをじょうぶにする食べ物クイズ」



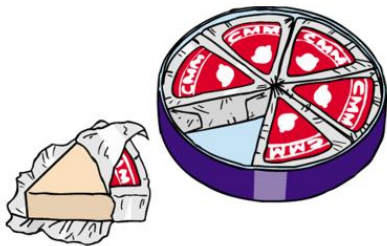
黄色 まる 三角 四角



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)

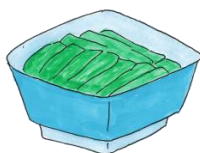


チーズ

③ 「正解はチーズです」



「い」「ちょう」の
ほうき



おひたし

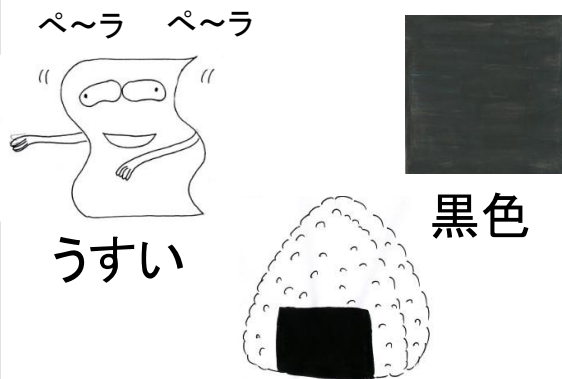
緑色の葉

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)



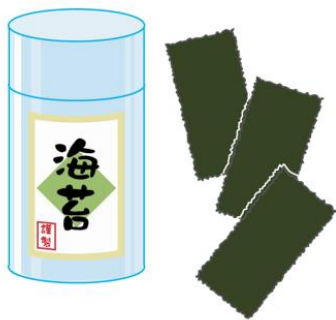
ほうれん草

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」



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」



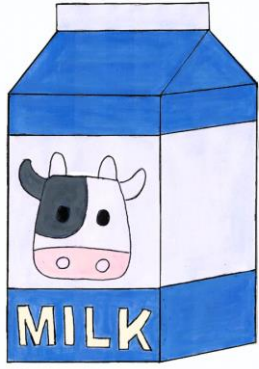
およそ1400年前からのまれていました。

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。



東京都江戸川
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)

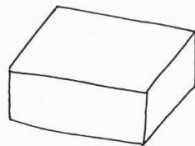


こまつな

⑪ 「正解は小松菜です」



白色



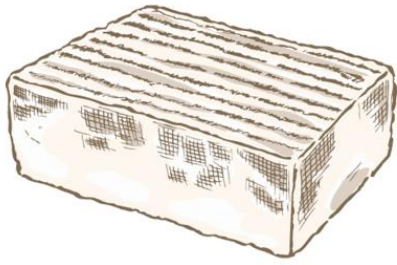
こんな形



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)

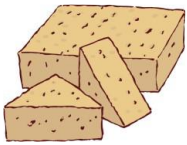


ひじき

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」