



にんじん を 英語で キャロット というよ!

<にんじんクイズ> ①~③から選んでね。

Q1. にんじんは、根、茎、実のどれでしょう?

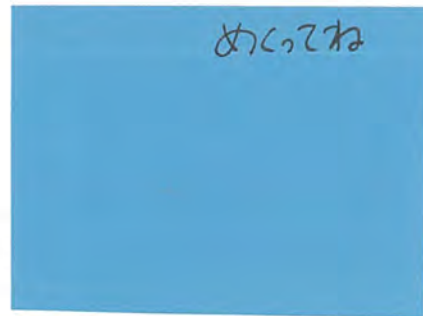
(① 根 ② 茎 ③ 実)

Q2. にんじんは、何科の野菜でしょう?

(① ナス科 ② アブラナ科 ③ セリ科)

こた
答え

Q1.



Q2.



とりにく
鶏肉

しょう
タンドリーチキンに使用しているのは
もも肉だよ。

えいよう
〈栄養〉

こう
高たんぱくで
てい
低カロリー
だよ!



にく
ムネ肉 ササミ

にく
もも肉

やわらかく
さっぱりした味

かた
やや固めで味がいい。
てつ ぶん おお
鉄分が多い。

スープのだしは **鶏がら** から取っているよ。

鶏がら

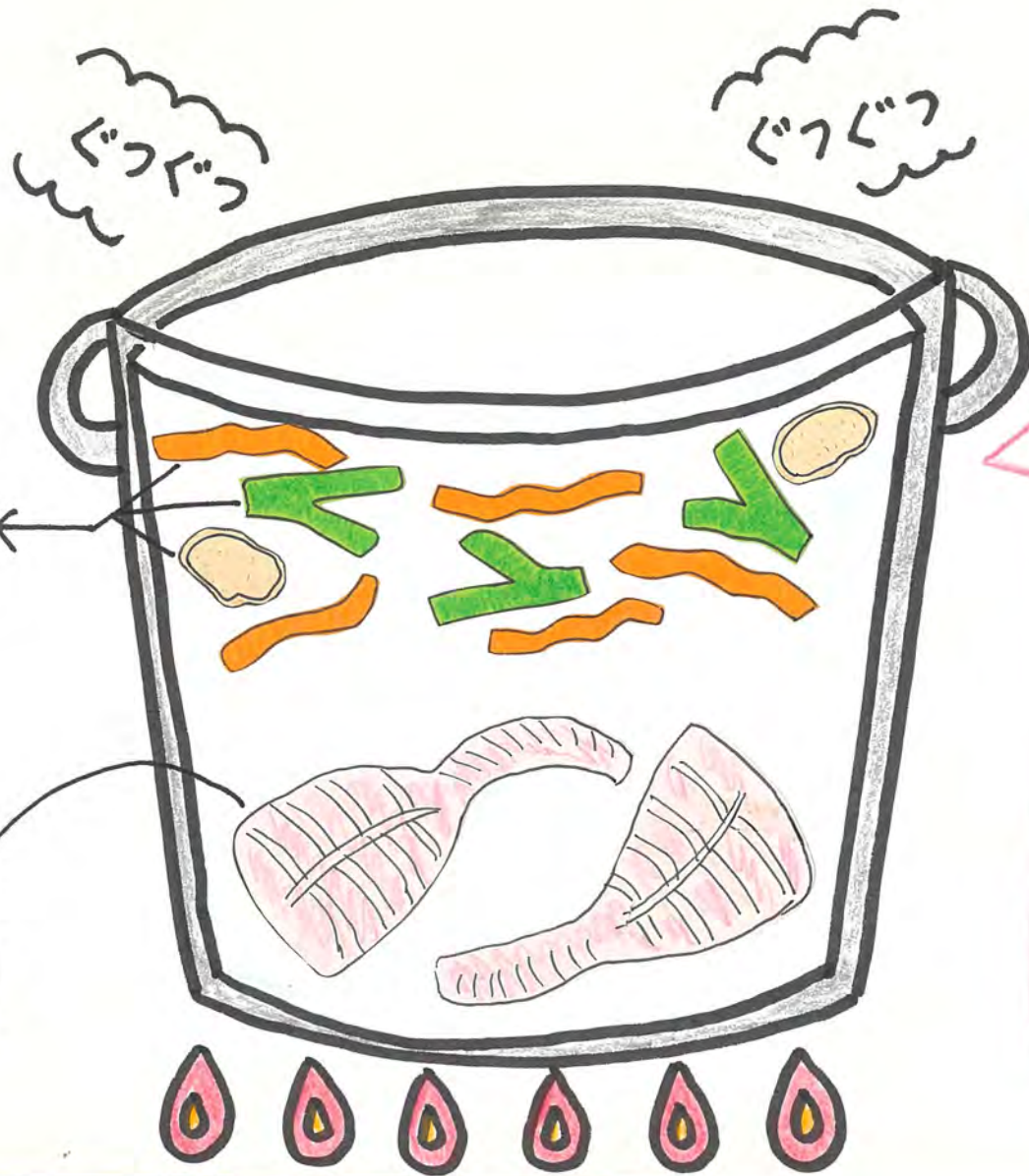
とは、食用の肉を取り去った **鶏の骨** のこと。

がら野菜

（にんじんの皮
ねぎ
しょうが）

鶏がら

（**鶏の骨**）



お鍋に **鶏がら**、
お水、**野菜** を
入れて **ぐつぐつ**
煮ると **美味しい**
スープのだしが
取れるよ。

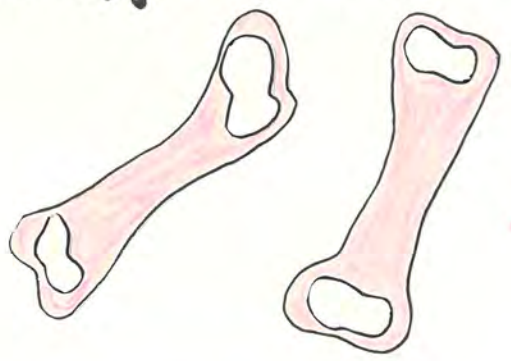
とろ 鶏からとるだしのほかにも、さまざまなだしがあるよ!

とん 豚こつ (豚の骨)

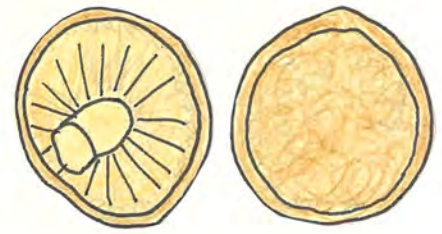
しいたけだし (干しいたけ)

ぶた ほね 豚の骨からとるだし

ほ 干しいたけからとるだし



じゅうぶつ ほね 動物の骨からとれるうまみ



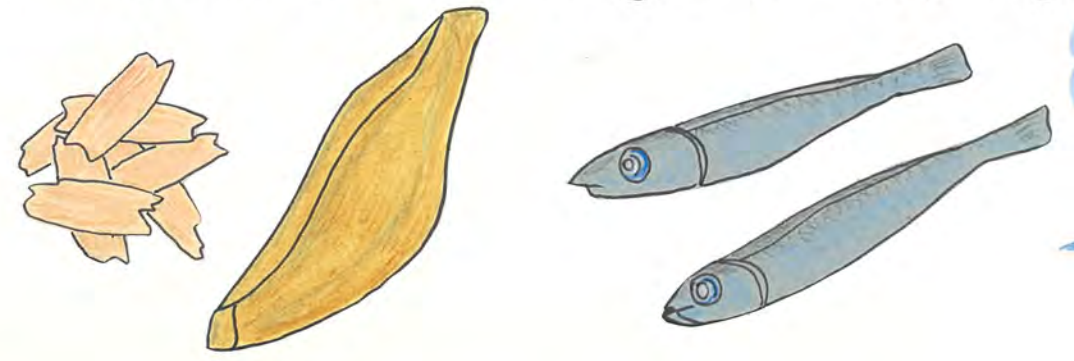
やしうい 野菜からとれるうまみ

かつおだし にぼしだし (かつおぶし カタクチイワシ)

こんぶ 昆布だし (昆布)

かつおぶし、にぼしからとるだし

こんぶ 昆布からとるだし



さかな 魚からとれるうまみ



かいそう 海藻からとれるうまみ

野菜のひみつ

食べているのはどの部分？

わたしたちが、ふだん食べている野菜は植物の
どの部分なのか知っているかな？！

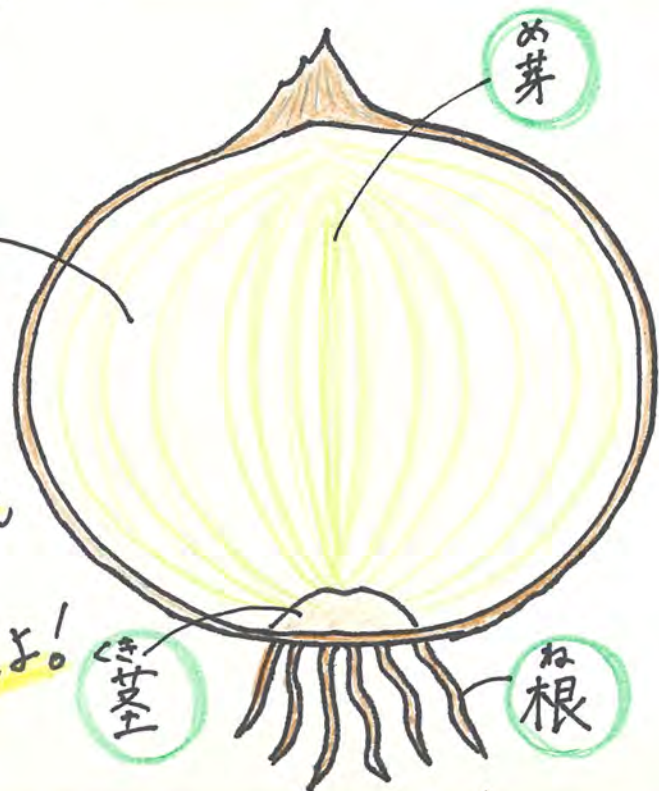
玉ねぎは、土の上でできるから実？ 茎？ 葉？



こた
答え

玉ねぎは葉です。

玉ねぎをたて半分に切ってみると
短い茎がみつかります。
わたしたちが食べているところは
葉のつけねが太ったものです。

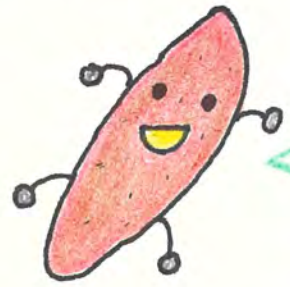


は葉のつけね

なが長ねぎや
にんにくも
同じ、葉だよ!

茎

根



じゃがいもと、さつまいもはどこの
部分ぶ ぶんを食べているかな？！

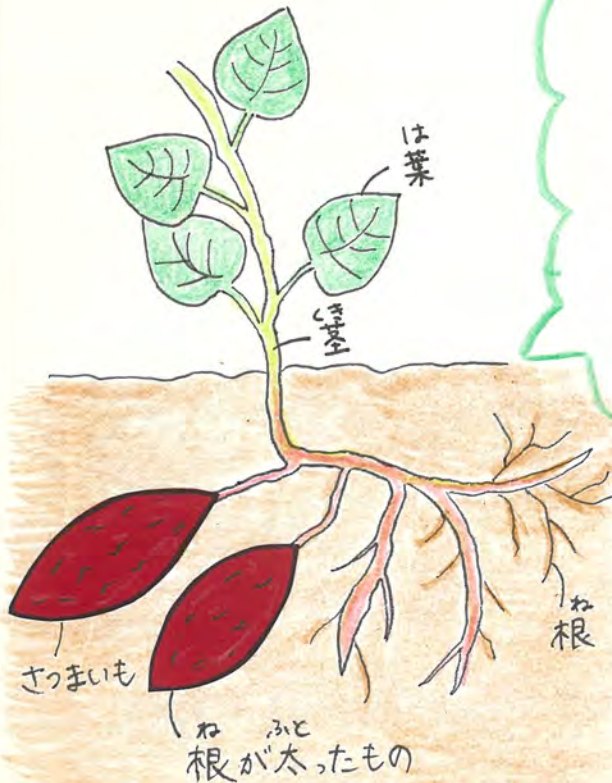


こた
答え

じゃがいもは地下ち ちの茎くきの部分ぶ ぶんを
さつまいもは根ねの部分ぶ ぶんを食べています。

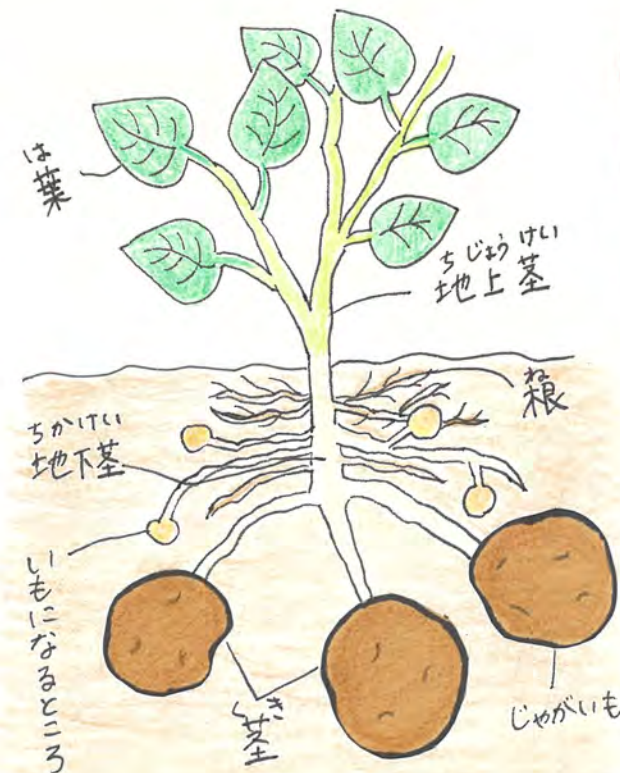
さつまいも

くぼみに側根そ こん
があるため
さつまいもは根ね
が太ふとくなっただとわかります。



じゃがいも

太ふとくて白しろい茎くき
の先さきに小ちいさな
いもがついている
のがわかります。





ブロッコリーはどの部分かな?

ぶ ぶん



つぼみ

こた
答え

ブロッコリーは、花のつぼみだよ!

はな

野菜は、5つのグループに分けられます。

や さい

実を食べる野菜

み

た

や さい

トマト、なす、オクラ
かぼちゃ など

花のつぼみを
食べる野菜

はな

た

や さい

ブロッコリー、カリフラワー など

地下茎や根を
食べる野菜

ち か けい

ね

地下茎

じゃがいも、さといも
れんこん、生姜 など

葉を食べる野菜

は

た

や さい

玉ねぎ、長ねぎ、にら
はくさい、キャベツ など

茎を食べる野菜

くき

た

や さい

たけのこ、アスパラガス
など

根

さつまいも、ごぼう
かぶ、にんじん など