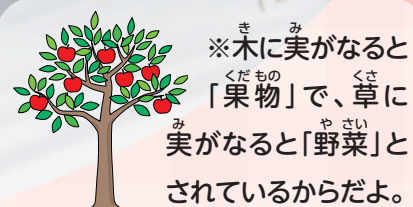




イチゴは「果物」ではなくて「野菜」に分類*されているんだって!



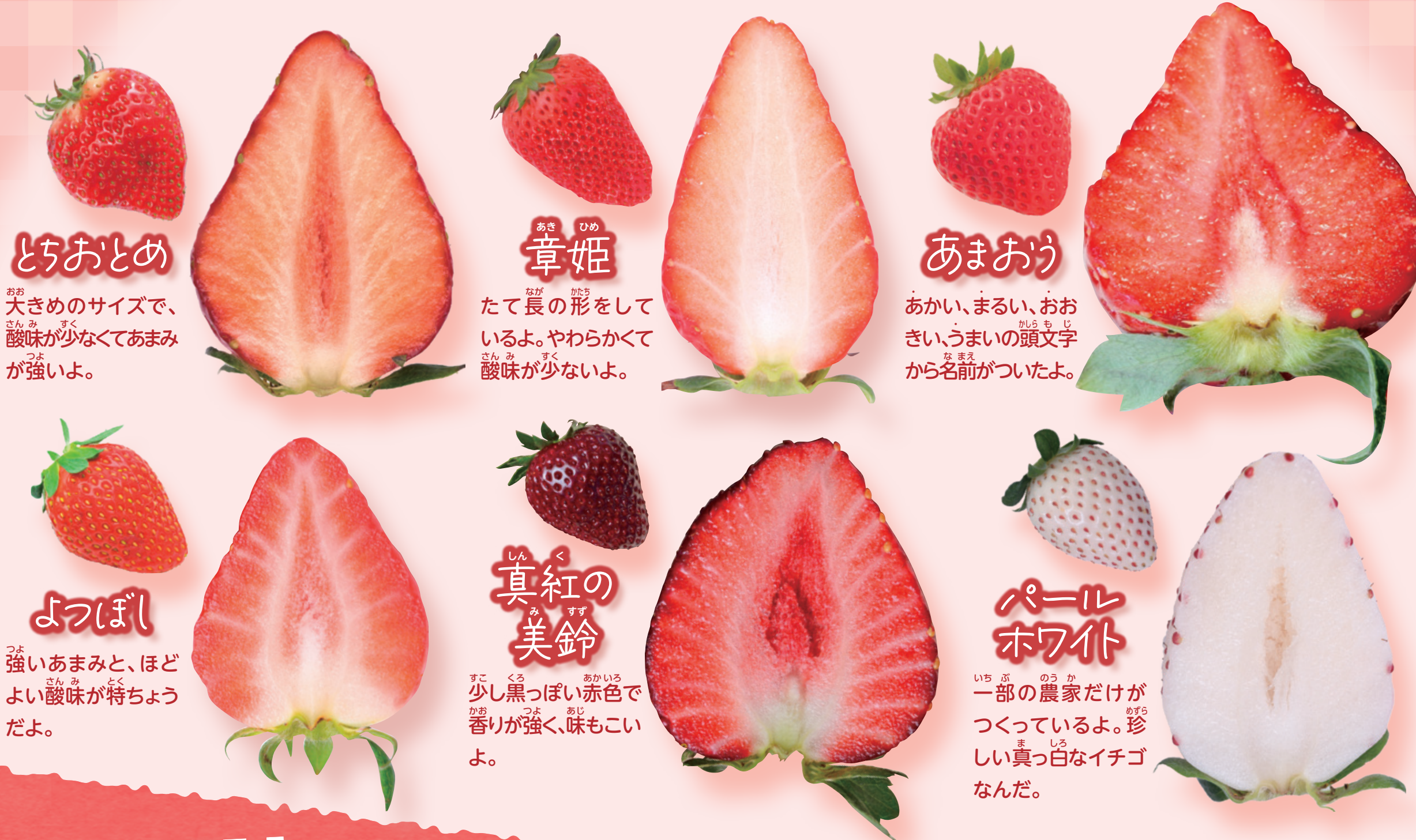
*木に実がなると「果物」で、草に実がなると「野菜」とされているからだよ。

いろいろなイチゴを見よう!

1月から5月に食べごろをむかえるイチゴ。そのまま食べるのはもちろん、ショートケーキやイチゴ大福などのイチゴを使ったお菓子もとてもおいしいよね!今回はイチゴの栄養や種類などをしょうかいするよ!

2 どんな種類があるの?

現在、日本でつくられているイチゴは約300種類もあるよ。その中で最も収かく量が多い品種は「とちおとめ」だよ。中部地方では、とちおとめのほかに、章姫、紅ほっぺ、ゆめのか、愛きらり、美人姫などがつくられているんだ。



とちおとめ
大きめのサイズで、酸味が少なくてあまみ強いよ。

章姫
たて長の形をしているよ。やわらかくて酸味が少ないよ。

あまおう
あかい、まるい、おおきい、うまいの頭文字から名前がついたよ。

よつぼし
強いあまみと、ほどよい酸味が特ちょうだよ。

真紅の美鈴
少し黒っぽい赤色で、香りが強く、味もこいよ。

パールホワイト
一部の農家だけがつくっているよ。珍しい真っ白なイチゴなんだ。

1 どんな栄養があるの?

イチゴにはビタミンCや食物せんい、キシリトールなど、いろいろな栄養がふくまれているよ。特にビタミンCの量が多くて、みかんやグレープフルーツの約2倍もあるよ。

ビタミンC

病気になりにくくしたり、ひぶを健康にしたりする働きがあるよ。

キシリトール

砂糖と同じくらいあまいのに、虫歯の原因となるきんが増えるのをおさえてくれるんだ。

ほかにも、目の疲れを軽くする「アントシアニン」や、体の機能を調節してくれる「カリウム」など、栄養がたっぷりだよ。

食物せんい

食べものの栄養や、水分を吸収する腸の働きなどを助けてくれるよ。

コラム

中電ウイングファームのイチゴ

中電ウイング株式会社が運営する岐阜県可児市の「中電ウイングファーム」では、ビニールハウスでよつぼしをつくっているよ。1月～5月ごろはイチゴつみ取り体験もできるよ。



つくったイチゴを使ったゼラートやジャム、パウムクーヘンもあるんだって!

おいしそう!

中電ウイングってなに?

中電ウイングは、チャレンジド(障がいがある人も前向きにちょうせんする人)が得意なことをいかして、ポスターのデザインや花だんの植え付けなど、さまざまな仕事をしている会社だよ。社員全員が力を合わせて「日本一働きたい会社」を目指しているんだ。

あまくておいしいイチゴを届けるために

小さな種をピンセットでひとつずつまくところから収穫まで心をこめて大切に育てているよ。



おいしいイチゴの見分け方

おいしいイチゴには、いくつかの特ちょうがあるよ!イチゴを見かけたときは、ヘタや表面をじっくり観察してみよう。

ヘタの近くよりも、とがっている部分があまいよ。



表面に細かい毛(産毛)があり、ツヤとハリがある。

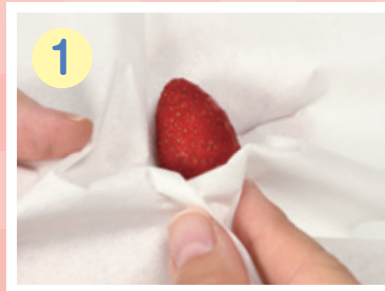
ヘタがそり返るぐらいピンと立っている。

ヘタの緑色があざやか。

ツブツブの色が赤っぽく見える。

3 「イチゴあめ」づくりにチャレンジしよう!

用意するもの
●室温にもどしたイチゴ(10個くらい) ●キッチンペーパー
●竹くし ●大きめのたい熱容器 ●砂糖(大さじ6) ●水(大さじ1)
●平らなお皿やバット(クッキングシートをしておこう)



イチゴを水で洗って、ヘタを取ろう。キッチンペーパーで表面の水気をふき取ってね。



ヘタのところから真ん中あたりまで、竹くしをまっすぐさすよ。



大きめのたい熱容器に砂糖と水を入れてスプーンで混ぜよう。



電子レンジを600Wに設定して、③を2分30秒くらい温めよう。砂糖がうすい茶色になったら「あめ」の完成だよ。

*やけどに注意しよう!
*容器の炙きさやレンジの種類によって温め時間が変わるから、様子を見ながら温めね。



④のあめに②のイチゴのくしをからませて、お皿やバットに並べよう。



あめがパリパリにかたまったら食べよう!

イチゴは栄養がいっぱいで、おやつにピッタリだね!いろいろな種類があるから、色や形、味を比べてみよう!



どっちが? 正解クイズ

ヒントは、必ずこの新聞のどこかに書いてあるから、よく見てね!

問題 おいしいイチゴの特ちょうはどっちかな?
答え ①ツブツブの色が赤っぽい ②ツブツブの色が黒っぽい

前号のクイズ キリンの首の骨はいくつ?
答え = ⑦個

はがきの応募方法

次のあて先に、①～⑤を記入して送ってね。
※①の学校名は「〇〇市(町村)立〇〇小学校」と必ず書いてね。(例)名古屋市立 中電小学校

86円	〒461-8680	うらな
86円	ちゅうでん 中部電力	④ クイズの答え
③ 学年組	① 学校名	⑤ 特長や感想、イラストをかいてね
③ 名前	② 学年組	

ホームページからも応募できるよ。

<http://www.chuden.co.jp/kids/denkipaper/>

ちゅうでん壁新聞 クイズ で けんさく してね。

クイズに正しく答えた人の中から抽選で30名と、イラストをかいてくれた人で本紙やホームページの「みんなのおたよりコーナー」でしょうかいされた人には、「図書カード」をプレゼントするよ。
しめ切り:2024年12月10日 図書カードは2024年12月31日までに校長先生あてに送ります。

