

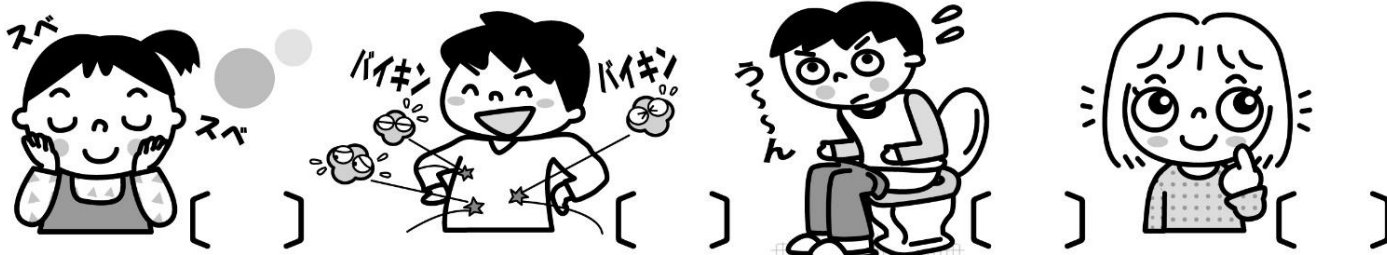
# 冬野菜クイズ

**Q1** 次の野菜は、冬に多くとれる野菜です。  
色の濃い野菜には○、色の薄い野菜には○の印をつけてみましょう。



**Q2** 冬においしいにんじんには、からだによい働きがたくさんあります。  
当てはまるものに○をつけましょう。

- ①肌がきれいになる。 ②カゼをひきにくくする。 ③ウンチが出にくくなる。 ④目によい。



**Q3** 次の野菜はどうやって実っているのでしょうか？ かいてみましょう。

- ①れんこん ②ブロッコリー ③さといも ④にんじん



## 解説

(Q1の答え：○=青ねぎ・ほうれん草・ブロッコリー・にんじん / ○=大根・白菜・ごぼう) 見分け方として、色の濃い野菜とは、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色など色がついているもの、色の薄い野菜とは、皮をむいた中身の色が薄いものだと説明する。(Q2の答え：○=①・②・④) にんじんなどの根菜類は、おなかの調子をよくする食物繊維が多く含まれるため、ウンチが出やすくなることを説明する。(Q3の答え：右図) 冬に多くとれる野菜は、温かい土の中で時間をかけて成長できるように工夫されていることを実物や実際の写真を見せて、正解を確認してもらう。

## Q3の答え

