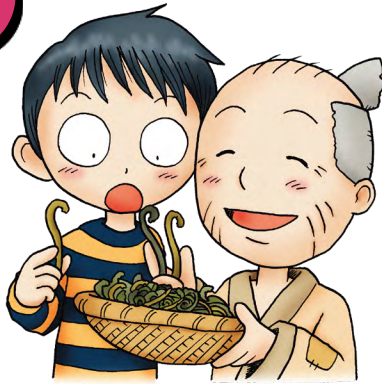


食べ物 “ウソ・ホント” クイズ

Q1

山菜として古くから日本人に親しまれているものは、わらび、ぜんまいだけである。



山菜



Q3

山菜は独特の香りを楽しむだけで、体によいはたらきをする栄養成分は多く含まれていない。



Q2

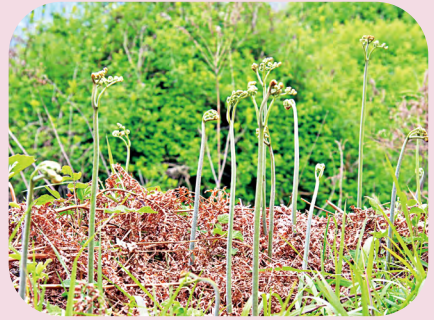
人気のおやつ、わらびもち。その名前は山菜のわらびから作られたことから「わらびもち」とよばれている。



↑点線部分を折ってご使用ください。

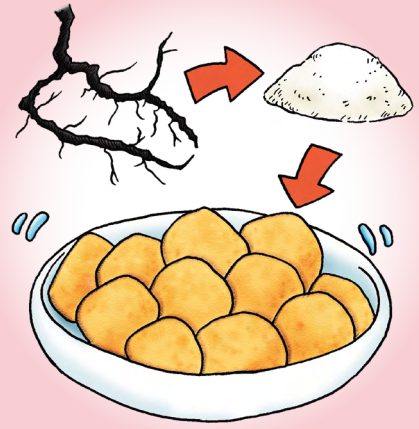
A1

山菜とは、春に野や山に芽吹く木の芽や野草のことをいいます。わらびやぜんまいが代表的ですが、たらの芽、ふき、うどなどたくさんの種類があります。



A2

最近、さつまいもなどのでんぷんから作ることが多いですが、もともとはわらびの根からとったでんぷんで作っていました。



A3

野菜と同じくビタミンを含みます。食物繊維も多く、おなかの調子を整えます。また春の到来を告げる食べ物として食卓を豊かにします。

