



6月の旬の食べ物クイズ



全10問 三択クイズ



- 1** 梅の実に多く含まれていて、疲れをとる効果があるといわれる成分はどれでしょう？
 ア) タウリン イ) クエン酸 ウ) コラーゲン

- 2** 雨の多い時期を「梅雨（つゆ）」と呼ぶ理由として正しいものはどれでしょう？
 ア) 梅の花が雨の中でも美しく咲くから
 イ) 梅の実が熟して収穫される時期と重なるから
 ウ) 梅干しを食べると雨の日でも元気になるから

- 3** 6月が旬の「アジ（鰺）」に含まれるDHAやEPAの主な効果はどれでしょう？
 ア) 骨を丈夫にする イ) 血液をサラサラにする ウ) 目の疲れをとる

- 4** 6月が旬の「そら豆（空豆）」100gあたりのたんぱく質の量として正しいものは？
 ア) 約5g（枝豆とほぼ同じ） イ) 約7g（枝豆より少ない） ウ) 約11g（枝豆と同程度）

- 5** 「そら豆」の名前の由来として最も正しいものはどれでしょう？
 ア) 空のように水色の色をしているから
 イ) さやが空に向かって上を向いて実るから
 ウ) 空高く飛ぶ鳥が好んで食べるから

- 6** 「さくらんぼの王様」とも呼ばれ、山形県が主な産地のさくらんぼの品種は？
 ア) 紅玉（こうぎょく） イ) 佐藤錦（さとうにしき） ウ) ナポレオン

- 7** 「枝豆」を乾燥させるとどうなるでしょう？
 ア) 大豆になる イ) きな粉になる ウ) 別の植物になる

- 8** 6月が旬の「イワシ（鰯）」に多く含まれ、骨や歯を丈夫にするミネラルはどれでしょう？
 ア) カルシウム イ) 亜鉛 ウ) マグネシウム

- 9** 「新玉ねぎ」と普通の玉ねぎのちがいで正しいものはどれでしょう？
 ア) 収穫後すぐ出荷するためみずみずしくて辛みが少ない
 イ) 新玉ねぎは色が赤いのが特徴である
 ウ) 収穫してから1年以上保存したものである

- 10** アジやイワシなど「青魚」と呼ばれる魚の特徴として正しいものはどれでしょう？
 ア) 身が青色をしている イ) 背中が青みがかかった色をしている ウ) 青い海にしか生息しない