

夏の食べ物クイズ その1

問題

お名前

正しいと思うものの番号に○をつけましょう。

- ① きゅうりは一年中お店に並びますが、本来の「旬」はいつでしょう？
① 冬 ② 夏 ③ 秋

- ② 「枝豆」は、ある豆を若いうちに収穫したものです。何の豆でしょう？
① 大豆 ② そら豆 ③ えんどう豆

- ③ スイカの生産量が日本一の都道府県はどこでしょう？
① 千葉県 ② 北海道 ③ 熊本県

- ④ 土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、ある人物がうなぎ屋のために考えたといわれます。だれでしょう？
① 松尾芭蕉 ② 平賀源内 ③ 杉田玄白

- ⑤ 夏バテ予防によいとされ、豚肉やうなぎに多く含まれるビタミンはどれでしょう？
① ビタミンB1 ② ビタミンC ③ ビタミンD

夏の食べ物クイズ その1

答え

お名前

答えと、ひとこと解説です。

- ① きゅうりは一年中お店に並びますが、本来の「旬」はいつでしょう？

答え ② 夏

旬は6～8月ごろ。約95%が水分で、暑い季節の水分補給にもぴったりの野菜です。

- ② 「枝豆」は、ある豆を若いうちに収穫したものです。何の豆でしょう？

答え ① 大豆

熟す前の緑色の大豆を収穫したものです。たんぱく質が多く、夏のおつまみとしてもおなじみです。

- ③ スイカの生産量が日本一の都道府県はどこでしょう？

答え ③ 熊本県

熊本県は春から初夏にかけての出荷が多く、2位の千葉県とともに一大産地として知られます。

- ④ 土用の丑の日にうなぎを食べる習慣は、ある人物がうなぎ屋のために考えたといわれます。だれでしょう？

答え ② 平賀源内

夏に売れず困るうなぎ屋に「本日土用丑の日」の張り紙をすすめた、という話が伝わっています。

- ⑤ 夏バテ予防によいとされ、豚肉やうなぎに多く含まれるビタミンはどれでしょう？

答え ① ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える働きがあります。不足すると疲れやすくなり、夏バテの原因になります。

夏の食べ物クイズ その2

問題

お名前

正しいと思うものの番号に○をつけましょう。

- ⑥ 食欲が落ちる夏に梅干しがよいといわれる理由はどれでしょう？
- ① たんぱく質が多く含まれているから
 - ② カルシウムで骨を強くするから
 - ③ 酸っぱさのもののクエン酸が食欲をうながすから
-
- ⑦ セタ（7月7日）の行事食として、古くから食べられてきたものはどれでしょう？
- ① ちらし寿司 ② そうめん ③ かき氷
-
- ⑧ 沖縄料理「ゴーヤーチャンプルー」の「チャンプルー」とは、どういう意味でしょう？
- ① 混ぜこぜ ② 煮込み ③ 蒸し焼き
-
- ⑨ お盆に作る精霊馬（しょうりょううま）で、きゅうりとなすは何を表しているでしょう？
- ① きゅうりは牛、なすは馬
 - ② きゅうりは船、なすは車
 - ③ きゅうりは馬、なすは牛

夏の食べ物クイズ その2

答え

お名前

答えと、ひとこと解説です。

- ⑥ 食欲が落ちる夏に梅干しがよいといわれる理由はどれでしょう？

答え ③ 酸っぱさのもののクエン酸が食欲をうながすから

酸っぱさで唾液が出て、食欲がないときも食事が進みます。塩分補給にも役立ちます。

- ⑦ セタ（7月7日）の行事食として、古くから食べられてきたものはどれでしょう？

答え ② そうめん

平安時代の宮中でセタに供えた「索餅（さくべい）」というお菓子が、そうめんの始まりとされます。

- ⑧ 沖縄料理「ゴーヤーチャンプルー」の「チャンプルー」とは、どういう意味でしょう？

答え ① 混ぜこぜ

沖縄の言葉で「混ぜこぜにしたもの」という意味です。豆腐や野菜、肉を炒め合わせます。

- ⑨ お盆に作る精霊馬（しょうりょううま）で、きゅうりとなすは何を表しているでしょう？

答え ③ きゅうりは馬、なすは牛

足の速い馬で早く帰ってきてもらい、足の遅い牛でゆっくり戻ってもらう、という願いが込められています。