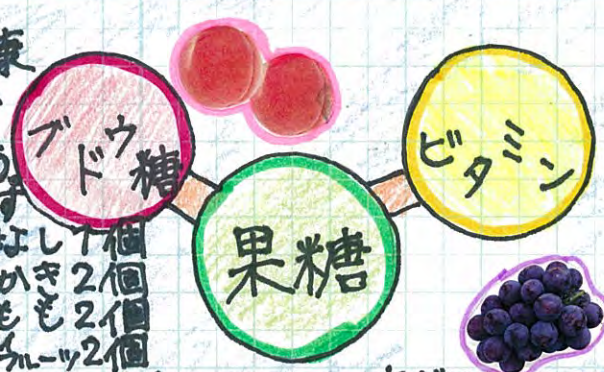


# 果物栄養新聞

2013年1月18日(火)発行  
発行所 名無し

果物は、どのくらい栄養があるのだろう！



果物には体調をよくなる、ビタミンや吸収しやすくエネルギーがたくさんふくまれています。脳のエネルギーのもとになるのはブドウ糖ですが、おなかで消化しにくいので、果糖はよく吸収できるのも、果糖は、たがブドウ糖をできるだけ取りつ

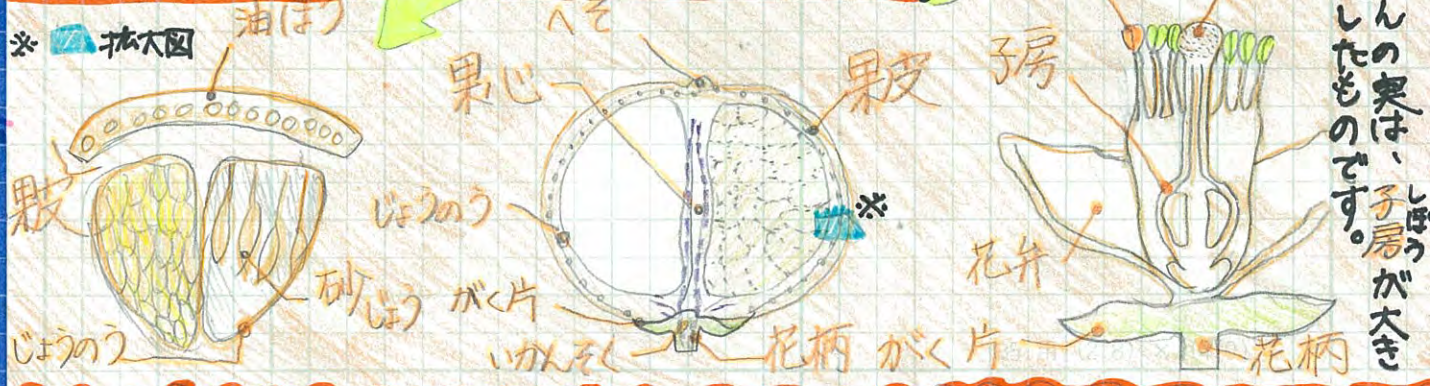
こんなみかんがおいしいよ！

1. ひらべったい。
2. 油ぼうが小さくて多い。
3. 色がよい。
4. 皮がうすい。
5. ふくろの数が多い。(10~12ふくろ)
6. 果肉・果汁が多い。
7. 果実が大きい。

皮をむかなくてもふくろの数わかる

みかんのへたをひとつうらを見ると小さいつぼのようなきのがあります。

これは、みかんの実に水分や栄養を運んでいたかんそくのたんめん。1本が1つのふくろにつながっているの、このつぼの数と皮をむかなくてもみかんのふくろの数がわかります。



みかんの実は、子房が大きいので、花のつぼも大きいです。

**まとめ**  
この新聞を作って、あらためて、果物の栄養、大切さを学びました。これから私は、体を丈夫にするために、果物を食べて健康を育んでいる人たちに感謝したいと思います。

1. バターを600wの電子レンジで加熱して溶かす。りんごの皮をむき、すりおろす。
2. ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳、砂糖を入れて混ぜ、溶いたバターを加えて混ぜる。

材料 (10コ分)

ホットケーキミックス	100g
卵	1コ
牛乳	60cc
バター	30g
砂糖	40g
りんご	1コ
さつまいも	1コ
ココア	4g

りんごで作ってみよう！

作ってみたいおやつ、ぜひともいいと思いたいです。それに、簡単に、果物が入っているの、体にいいと思います。



3. 2にりんごを入れて混ぜる。オーブンは180度で、5分焼く。
4. フォリンカなどに使用可能な紙をオーブンに入れて、生地を分け入れて焼く。
5. 完了したら、オーブンから取り出して、冷ましてから食べよう。