

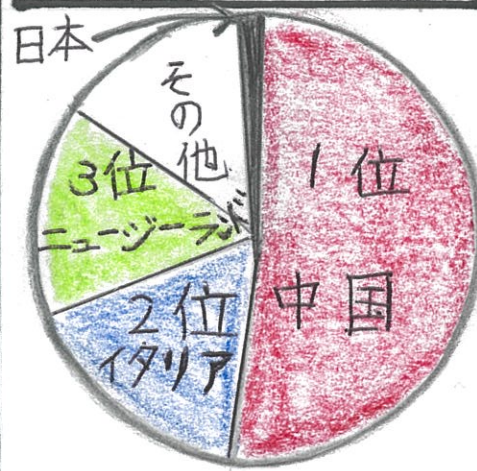
キウイで元気新聞

5年2組

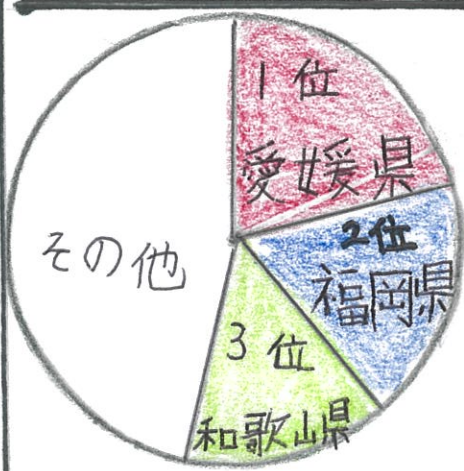
朝賀 裕士

H30. 1. 6

世界の生産量



日本の生産量



である。2位福岡県、3位和歌山県と、みかんの生産地である有名な県が上位をしめる。なぜかというのみかんの消費量と量が減ったため、そのみかん畑を利用して、キウイが生産されるようになったからだ。

キウイフルーツは、ねこがよばらうと有名なマタジビの仲間だ。キウイ1個に100個の種があり、1本の木に1000個の果実がある。実になるまでに、6年から7年かかる。お店に並んでいるキウイのほとんどがニュージーランド産のため、キウイはニュージーランドの果物というイメージが強いが、原産国は中国だ。世界の生産量1位も、中国だ。日本は9位である。国内では一年中出回っていて、4月〜12月ごろは外国産、12月〜4月ごろは国内産のキウイが店頭に並ぶ。日本の生産量1位は愛媛県

ぼくのおすすめキウイ料理

キウイホットサンド

材料(1人分)

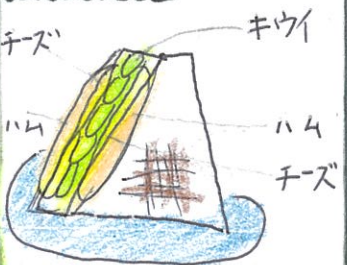
- スライスしたキウイ 1個
- マーガリンをぬった食パン 2枚
- スライスチーズ・ハム 各2枚

作り方

①食パンの上にハム・チーズ・キウイをのせて食パンではさむ。

②ホットサンド機ではさんで焼く。

出来上がり



アクチニジンがふくまれているから、胃もたれしないよ。キウイで歯のケア、さややか。

四コママンガ

顔も体もわるい人

ある日 キウイと出会う

毎日キウイを食べた...

キウイでキュウに(急) きれい

健康・美容にいいよ・キウイフルーツの力

- がん予防!** がんの要因となる変異原性という物質をおさえる効果がある。
- かせ予防・疲労回復・精神安定!** かせに効果があるというビタミンCがレモン8個分、ふくまれている。キウイ1個で1日分のビタミンCがとれるぞ。ポリフェノールをふくむのでリラックス出来るぞ。
- 胃もたれ予防!** 食べた肉や魚のたん白質の消化をそく進する効果があるアクチニジンがふくまれている。
- 高血圧・動脈こう化・心きんこうそく予防!** 体内の塩分を体外にはい出するカリウムを多くふくむ。
- 便秘予防!** 食物せんいが豊富なのでたくさん便が出るぞ。
- お肌ツルツル・老化予防!** 美容効果のあるビタミンC・ビタミンEをふくむ。
- 元気な赤ちゃん産まれる!** 胎児の正常な発達に必要な葉酸をふくむ。

感想
今回キウイについて調べて9月1日がキウイの日だと知った。キウイを食べる多くの人に健康になってもらいたいからだ。ぼくは、キウイが好きでよく食べるが皮は食べたことない。しかし、外国人は皮も食べるぞうだ。皮には、実の3倍のポリフェノールがふくまれているぞうだ。皮にはうぶ毛がついて食べるにはドキドキするが今度の9月1日キウイの日に、皮を食べることにチャレンジしようと思う。

おいしい キウイの見分け方

きれいな円形、皮全体にうぶ毛がある、明らいうす茶色のもの、キウイへこみがないもの

食べごろ... 指で軽くおし、だんかのあつ物が食べごろ。冷そう庫で、2〜3時間冷やすとおいしいよ。