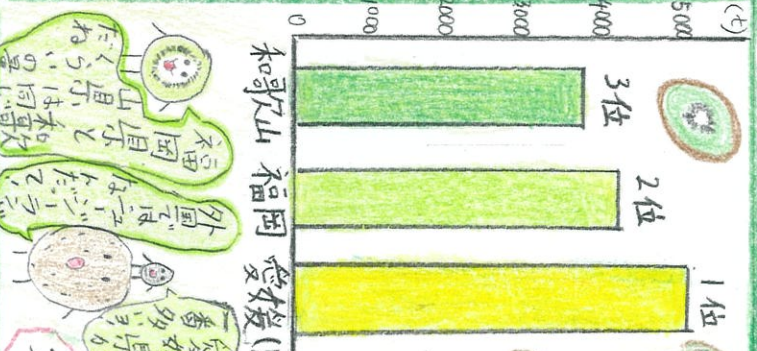


栄養たっぷり 大かき新聞

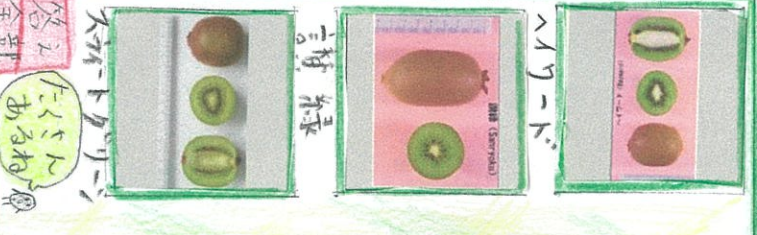
横代小学校 6年2組 谷口好香

キウイの生産地

1位 愛媛県 5.230円
 2位 福岡県 4.120円
 3位 和歌山県 3.810円



キウイの品種クイズ
 この中で本当にあるキウイの各別はどれでしょう?
 ①ヘイロード ② 濃緑 ③ スムートグリーン

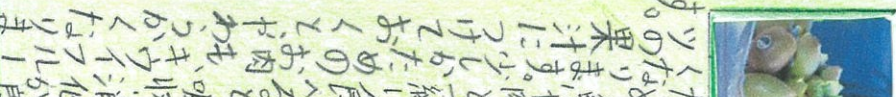


キウイの栄養成分

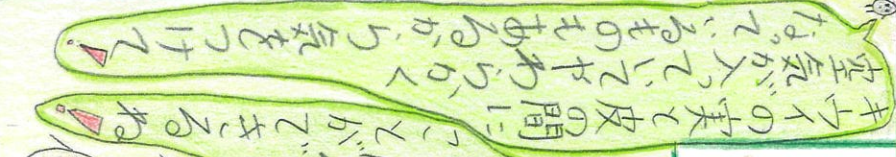
キウイフルーツには様々なビタミンやミネラルが含まれています。特に多く含まれているのがビタミンC。日本食品成分表で見ると、百グラム中に九十ミリグラムになります。これは、ニカニン三个分になり、果物の中でも豊富に含んでいます。一日の所要量は百ミリグラムとされているので、キウイフルーツ二個で十分な量が摂取できるのです。他にも、体内のナトリウムとマグネシウムを調節するカルシウムなども含まれています。さらに、クエン酸やチン酸、リンゴ酸などの有機酸が多く含まれてきます。

キウイフルーツにはアミノ酸とビタミンCが豊富に含まれています。このため、魚や肉と一緒に食べると吸収、消化が良くなります。少しがためのお肉も、キウイフルーツと一緒に果汁につけておくと、お肉も柔らかく仕上がります。

キウイの食べ方、見かけ方
 キウイは熟していない状態では収穫されます。なので、それが熟しているかどうかが分かります。キウイを縦にして上下を指で挟むようにして押しつぶしてみます。そして少し押しつぶすと、ヘニタという弾力があります。他にも見た目で味が良いか分かります。方法が、まず、それは全体に産毛があり、皮の色がうすい茶色のものの方が味が良いとされています。傷や凹みがないものを選び、ひとも太切です。



これでおいしいキウイ
 を目で見て分かる
 キウイの皮と皮の間に空気が入っていて中からくたつてくるものもあるから、空気が入っているものを選んで食べてみてください。



キウイ料理

ミニカツキウイサラダ
 ミニカツの作り方をしよつかい

①ビスケットを粉々にします。②ビスケットを粉々にします。③ビスケットを粉々にします。④ビスケットを粉々にします。⑤ビスケットを粉々にします。⑥ビスケットを粉々にします。⑦ビスケットを粉々にします。⑧ビスケットを粉々にします。⑨ビスケットを粉々にします。⑩ビスケットを粉々にします。

④人肌以下に冷やします。⑤冷やしたものを流して入れます。⑥冷やしたものを流して入れます。⑦冷やしたものを流して入れます。⑧冷やしたものを流して入れます。⑨冷やしたものを流して入れます。⑩冷やしたものを流して入れます。



⑤冷やしたものを流して入れます。⑥冷やしたものを流して入れます。⑦冷やしたものを流して入れます。⑧冷やしたものを流して入れます。⑨冷やしたものを流して入れます。⑩冷やしたものを流して入れます。

ミニカツキウイサラダ
 キウイはいつも食べているだけで、おいしい情報を知りたい、キウイの栄養成分を知りたい、キウイの作り方をしよつかい

