

# りんご新聞

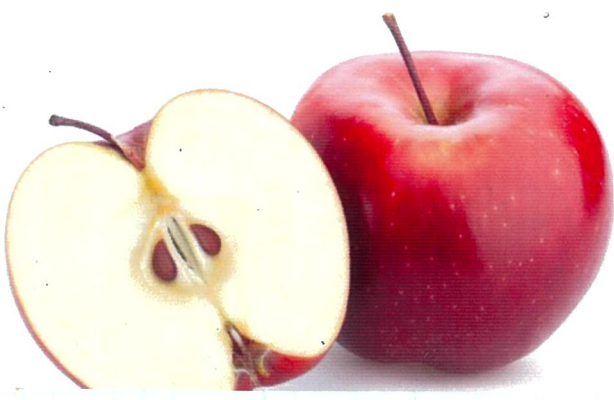
発行：2024年  
1月8日  
発行者：越 優花

一日一個で医者いらず！

この言葉の通り、りんごはとても栄養ほうふな果物です。また、水分も多いので、カゼをひいて熱が出た時に食べることもあるでしょう。

そんなりんごには、ポリフェノールという成分もふくまれています。これは、りんごが茶色くなる原因ですが、体内の酸素が酸化するのを防いでくれます。おいしいりんごを食べて、毎日健康に過ごしませんか。

**皮はもって食べよう！**  
りんごの皮は、実に栄養が詰まっています！ぜひ、皮ごと食べてみては？



塩をかければ、りんごが茶色にならずにすむよ。

## りんごを支えるマメコバチ

りんごを育てるには、受粉というものをやる必要があります。しかし、受粉は、すべての花に、花が散るまでの3日で行わなければならないけません。そこで、それを助けるのがマメコバチです。りんごのみつをもらい、花から花へと移動するので、前に行った花の花粉が別の花に着いて、受粉することができます。しかも、マメコバチは人をさすことがなく、害虫からりんごを守ってくれたりもします。だから、りんご農家にとり、りんごを守るマメコバチはありがたい存在です。

**マメコバチ** ボクは

りんごの花の受粉をお手伝いしているよ！

**ブン** あっ、行け！

これからかんばんろうりんご農家さん！

## 品種ランキング大発表

りんごの種類は、なんと日本で2000種。人によって好みも分かれますが、やはり1位に輝いたのは王道の「ふじ」でした。他にも、ジューシーな長野のりんご「シナノゴールド」や「オムふじ」なども人気を集めました。ぜひ、自分のお気に入りを見つけてみてくださいね。

- やはり人気は
- 1位 **ふじ**
  - 2位 **つがる**
  - 3位 **王林**

特長：日本のりんごの53%を占める  
特長：甘くてやわらかい果実  
特長：香りがさわやかで酸味も少ない

見た目も旬も全然違うんだね



甘さが足りなければハチミツを入れてね

おいしいよ！！



りんごアレンジレシピ  
りんごとさつまいもの甘煮

① りんごは一口大、さつまいもは輪切りにしてアクをぬく  
② ①を②と③を汁大さじ1を人入れて中火で10分ほどにする  
③ 弱火で火が通るまでにする  
④ シナモンをふりかけて完成

- りんごの産地クイズ
- りんごのふるさとはどこ？ (原産地)
  - りんごを漢字でかいて？
- ① カフカス地方
  - ② 青森県
  - ③ スイス
  - ④ 林胡
  - ⑤ 凍橋
  - ⑥ 凍橋

**編集後記**  
ふだんからりんごを食べていたけど、こんなに栄養があつて、工夫してつくられているものだと知りませんでした。りんごは、健康にいいですね。

答えは右下に！