発行日　令和5年 12月21日(木)

リンゴ新聞

井土屈小 5の1 神吉みお

リンゴの歴史

リンゴの原産地は、地中海南西部コーカサス地域であるといわれていてそこからヨーロッパとアジアに2つのルートで広まっていったと考えられているよ!!

リンゴが日本に伝わったのは平安時代の中期頃で中国から伝わったとされているよ!!

当時のリンゴは「和リンゴ」という小ぶりの野生種で主に観賞用として存在していたが、江戸時代頃にはおかしとして食べられていたようだよ!!味は現在のように甘いものではなく酸味の強いものだったそうダ!!

リンゴ豆知識



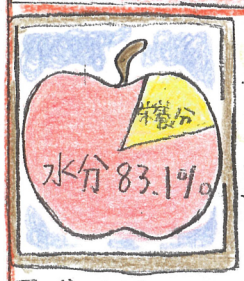
リンゴの83.1%は水分なんだよ!!残りの16.9%は、栄養分だゾ!!



リンゴの栄養価

「1日1個のリンゴは医者を遠ざける」ということわざがあるゾ!!リンゴには高血圧など生活習慣病の予防に効果がある「食物繊維」や「カリウム」が多く含まれてるんダ!!「毎日くちもの200グラム」を目標に、リンゴを1日に1個食べよう!!

りんご(皮つき)の成分(果肉100g当たり)

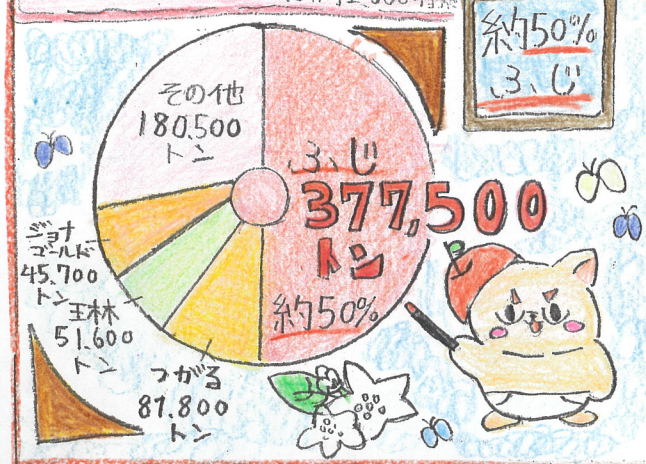


エネルギー	56kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.3g
炭水化物	16.2g
カリウム	120mg
マグネシウム	5mg
β-カロテン	当量27μg
食物繊維	1.9g(水溶性0.5g)(不溶性1.4g)
灰分	0.2g
カルシウム	4mg
リン	12mg
ビタミンC	6mg

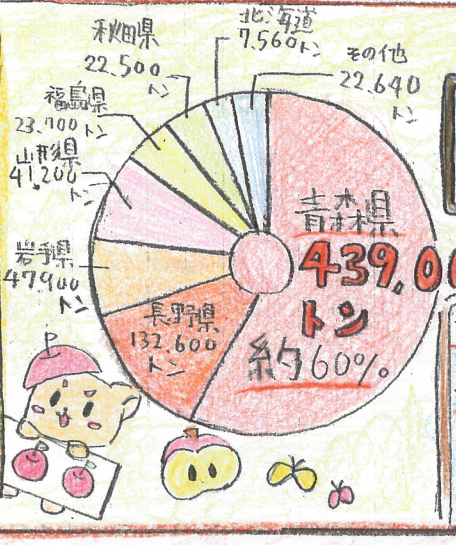


リンゴの品種別収穫量

リンゴの品種は世界中で約15,000種類
日本では約2,000種類



約50%ふじ



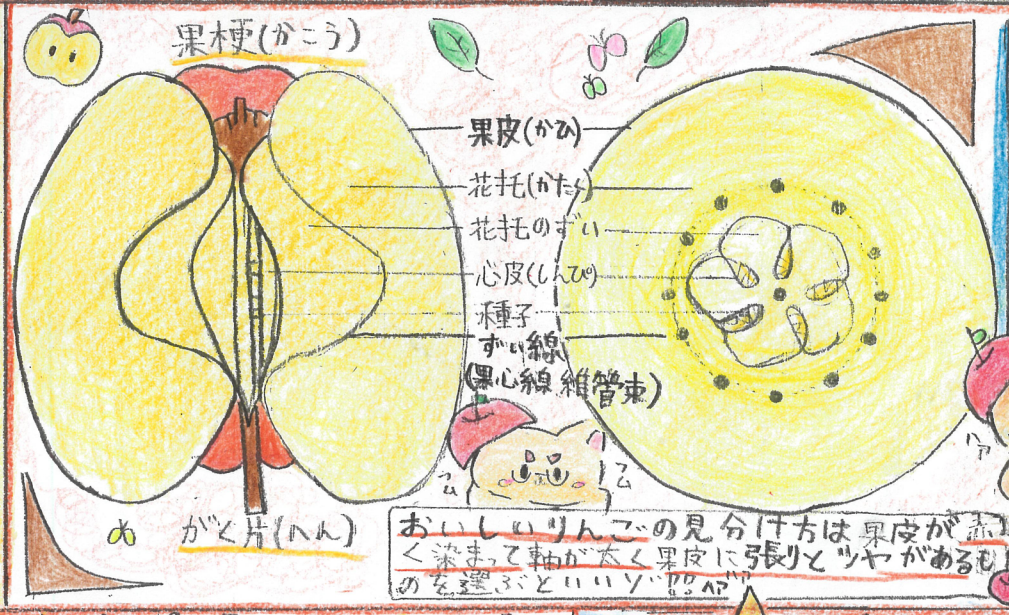
約60%青森県

都道府県別リンゴの収穫量

都道府県別リンゴ収穫量
73万7100トン(令和4年産)

青森県は、現在全国のリンゴ生産量の60%を占める日本一のリンゴ王国となっています。

リンゴの構造





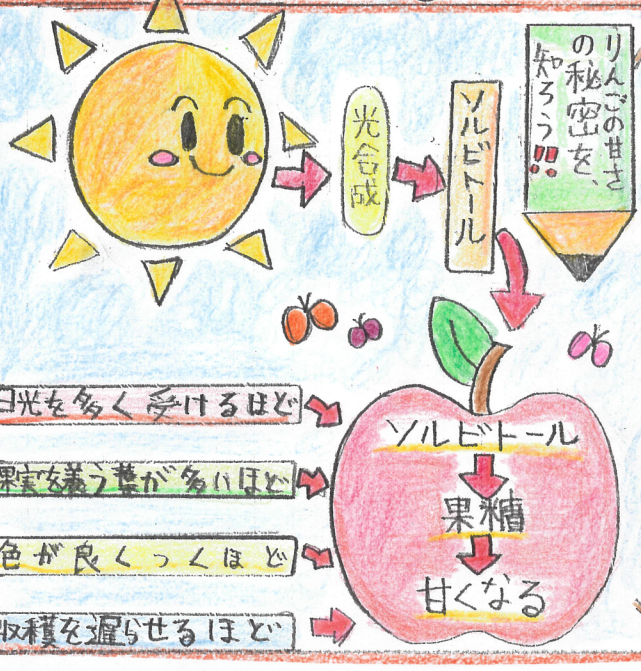
果実の断面図

おいしいりんごの見分け方は果皮が赤く染まって軸が太く果皮に張りとツヤがあるものを選ぶといいゾ!!

リンゴの花言葉

リンゴの全般的な花言葉は、「優先」や「選ばれた恋」となっています。リンゴの果実には、「誘惑」、「後悔」、リンゴの木には「名誉」という花言葉もあります。ちなみにリンゴの実の「誘惑」「後悔」という花言葉はいずれも蛇にそのかされてアダムとイヴが禁断の果実を食べ、エデンの園を追放されたことになぞらえられていると言われています。

リンゴの甘さ



冷やすと甘さが…

リンゴに含まれる糖で一番割合が多いのは果糖です。果糖は別名フルクトースといいます。リンゴなどの果物に多く含まれるフルクトースの結晶の型は、低温でせみが増すという性質を持っているため冷やして食べるとせみを強く感じるのです。リンゴは冷やして美しくはこうした理由からでもあります。またリンゴは温度変化に弱いので冷蔵庫から出し入れすると品質が劣化してしまいます。リンゴを冷蔵庫に入れたら食べるタイミングまでは出し入れをしないのがオススメです。

新聞を作った感想

私は、この「リンゴ新聞」を作って知らなかったリンゴの知識をたくさんしれました。たとえば、「リンゴの歴史」や、「リンゴの甘さの秘密」や、「リンゴの見分け方」などです。これをりこちゃとした豆知識のようなものは家族や友達にじまんしていきます。とても楽しくできたので、また新聞を作るようなことがあればもう一度やりたいです。