発行日　令和6年12月12日(木)

りんご新聞

甘くてシャキシャキ!

井堀小
6-1 菅納香

マスコットキャラクター
りんごん

りんごの歴史

りんごの原産地は、中央アジアのコーカサス山脈と中国の天山山脈を中心とした山岳地帯と考えられています。現在流通している「西洋りんご」が日本にやって来たのは、明治4年。アメリカから日本に「国光」の苗木が持ち込まれ、ました。国光はその後、りんご産業を支える品種となります

(出典・エバラより)

昭和に入ると、「ふじ」という品種が出たよ。

りんごの選び方

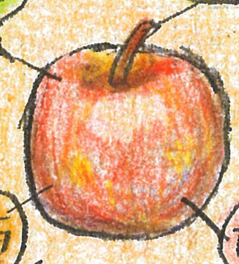
見分け方

1 果皮に張りがあってずっしり重い。

2 赤く染まっていて軸が太め

3 葉とらずりんごは色づきが悪くても甘い

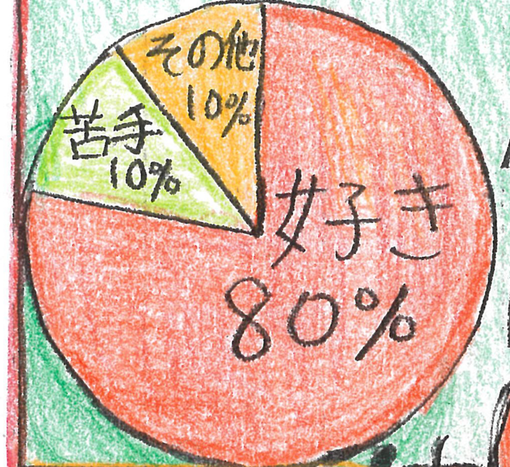
4 おしりが緑色のものは酸味が強め



このようなりんごがいいりんごだよ!!

出典 果物ナビより

アンケート



その他は「ふつう」などと答えた人。

このクラスでりんごが好きな人は80% 15人いたよ! とっても人気だね!

りんごは
好き?
苦手?

りんごの種類

● ふじ

酸味と甘みのバランスがよくて、シャキシャキした歯ざわりが特徴!!

有名だよ!!

● つがる

やや硬めの食感でしゃりしゃりした歯ごたえが楽しめる!!

● 王林

甘くてジューシーなので、すっぱいのが苦手な人にオススメ!

甘い!

● 紅玉

煮崩れしにくいから、焼き菓子作りにオススメ!!

りんごの栄養素

マンガン
ナイアシン
たんぱく質
ビタミンB2
〃C
カルシウム
鉄
リン
食物せんい
ビオチン
ビタミンA
〃B1
〃D
〃E
〃K
〃B6
炭水化物
脂質

100gあたりエネルギー 56kcal

出典・りんご大学

書き出してみたけど、ここには入りきらなかった栄養素が7つあるよ!! 栄養たっぷりだね!!

出典・青森りんご

日本のりんごの輸出量、

主な輸出先(2022年)

国名	数量(t)
全世界	42224
台湾	28812
香港	11601
タイ	916
シンガポール	411
ベトナム	282
その他	202

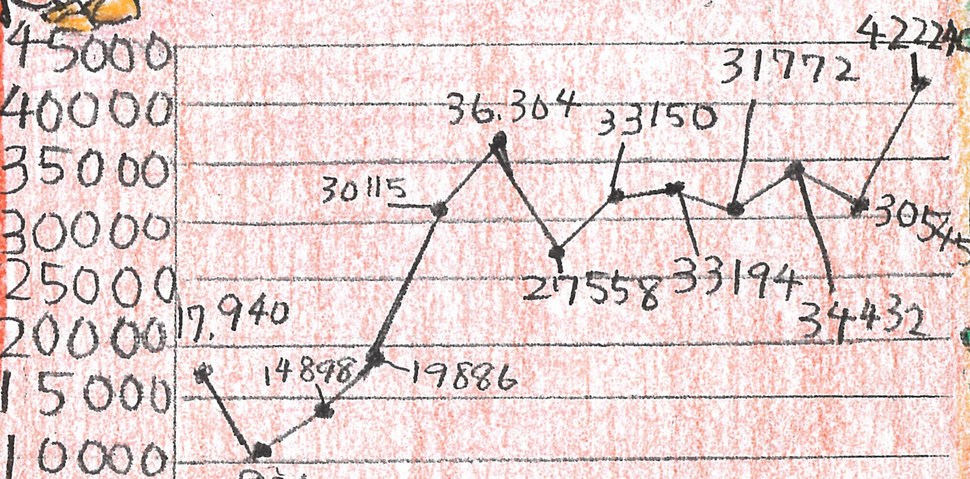
台湾と香港が大半を占めているね

半分以上あるよ…

輸出量は年々増加しているね。

(2010年～2022年 一部省略)

数量:t　日本のりんご輸出量



りんごケーキ

とっても簡単!!

〈今回使った材料〉
りんご 1個
バター 60g
砂糖 60g
小麦粉 60g
たまご 1個
60g

砂糖60gは甘めなので、お好みで調整してください。

1 りんごを切ってフライパンに並べます。

2 鍋を弱火にかけ、バターを溶かします。そこに砂糖を入れ混ぜます。

ぐるぐる

3 小麦粉を入れ混ぜます

焦がさないように!!

4 火から下ろし、卵を入れ混ぜます。

5 できあがったものを、りんごの上からかけます。

6 弱火で両面焼けば、できあがり

出典・COOKPad

感想～

今回りんごの事を調べて、どんなりんごを選べばよいとか、食べるメリット(栄養素など)を知ることができました。私は毎日朝ごはんにりんごを食べているんですが、自分が食べているものの他にも、色々な種類があることが分かりました。これからも、毎日りんごを食べて健康にすごしていきたいです。りんごケーキもすごく簡単そうなので、いつか作ってみようと思いました。クラスにもりんごが好きな人が多くて、なんかうれしいです。りんごのかき方が分かりました。