

ビンゴで野菜博士！

＊食育で「野菜の学習」に活用してみてください！＊

さて、みんなが毎日、元気に活動できるパワーは、色々な食べものを組み合わせて食べること!!
学校給食では、野菜を使った献立が必ず出ていますよね。
これから、野菜の名前あてクイズをします。ヒントを3つ出します。自分がこれだと思う食べ物に
穴を開けていきましょう。

☆ 最初のヒントで正解できると素晴らしいですね！ 学年や児童の実態に応じた出し方で！

① 野菜の色や形状 ② 栄養に関すること ③ おもしろヒント



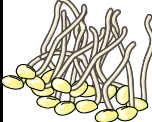



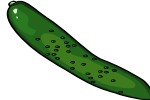










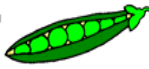



このヒントは順番を入れ替えたり、地域の実情に応じて工夫してください。




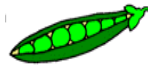









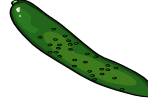




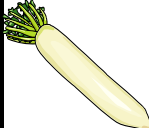


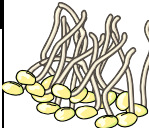



ゲームの方法、ビンゴカードの印刷など詳しいことは、当会の食育担当職員がお伝えします。






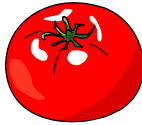








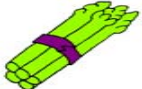

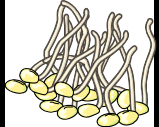


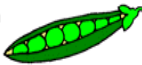


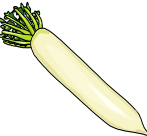
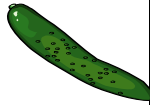

どうぞ、お気軽にご連絡ください。





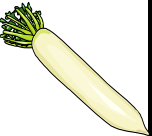





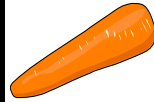
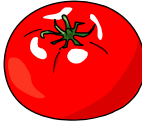




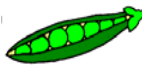




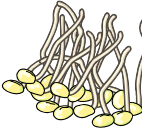



番号	問 題	答 え
1	① 食べる部分は、土の中にかくれんぼしています。 ② ビタミンAがいっぱいのオレンジ色の野菜です。 ③ うさぎも馬も大好きな4文字の野菜です。	にんじん
2	① 色々な形や大きさがあり、ゴロンと畑にころがっています。 ② 冬至にこれを食べると病気にならないと言い伝えられています。 ③ シンデレラの馬車に変身します。	かぼちゃ
3	① 花の部分を食べる花野菜です。 ② ビタミンA,Cたっぷり、緑色をしてモコモコした形をしています。 ③ カリフラワーのなかまです。	ブロッコリー
4	① 細長く緑色の服です。 ② 夏野菜の代表で、みずみずしく、サラダや漬物、酢の物などに使われています。 ③ 寿司屋では“カッパ”と呼ばれています。	きゅうり
5	① 色々な大きさ、ミニなどたくさんの種類があります。 ② ビタミンA、Cを多く含み、夏の野菜の王様です。 ③ 肉料理の隣にキャベツと一緒によく使われる赤い野菜です。	トマト
6	① 緑や赤紫色のものがあります。 ② ビタミンCと食物繊維がたっぷりの野菜です。 ③ せん切りしたものは、コロッケやトンカツの隣に引っ張りだこです。	きゃべつ
7	① 料理では、煮物やスティック揚げが人気です。 ② 北海道の代表的な食品で、熱や力になる働きがあります。 ③ ご飯の代わりに主食として食べている国もあります。	じゃが芋
8	① インドが原産地で、きれいな紫色をした花が咲きます。 ② きゅうりやトマトと並びひょうたんの形をした夏野菜の代表です。 ③ 給食では苦手な野菜の一つですが、体の調子を整える大切な働きがあります。	なすび




















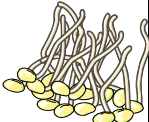
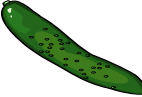
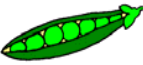



9	<ul style="list-style-type: none"> ① パリパリ、サクサクと歯触りのよい高原野菜です。 ② 「チシャ」とも言われ、サラダには欠かせません。 ③ 炒めた挽き肉や焼肉を包んで食べると美味しいです。 	レタス
10	<ul style="list-style-type: none"> ① 薄茶色の薄い服を着ています。服をとると、真っ白です。 ② 生の時は辛いですが、よく炒めると甘く変身します。 ③ 切ったときに涙が出ることもあります。 	たまねぎ
11	<ul style="list-style-type: none"> ① ゆでてから料理をしますが、最近はそのまま食べられるサラダ用もあります。 ② ビタミンA、カルシウム。鉄がいっぱいの緑の野菜です。 ③ ごまあえやおひたし、ソテーにします。冬から春にかけてが一番おいしい野菜です。 	ほうれん草
12	<ul style="list-style-type: none"> ① 細くて長い形が土の下にかくれんぼしています。 ② 食物繊維が多いので腸の働きを助け、おなかの調子をよくします。 ③ きんぴらや豚汁などの味の引き立て役によく使われます。 	ごぼう
13	<ul style="list-style-type: none"> ① おろしや漬物、おでんなど色々な料理に使われています。 ② 春の七草のひとつで、“すずしろ”と呼ばれ、葉にも栄養がたっぷりです！ ③ 練馬、守口、桜島など産地によって名前があります。 	だいこん
14	<ul style="list-style-type: none"> ① 冬青菜の代表的な葉もの野菜です。 ② カルシウムはほうれん草の5倍も含まれています。 ③ 江戸時代、東京の小松川で栽培されていたのでこの名前がつけました。 	小松菜
15	<ul style="list-style-type: none"> ① 上が緑、下が白い細長い野菜です。 ② 体をあたため、かぜの予防になる、ビタミンCの多い野菜です。 ③ 鍋料理や、うどん、そば等の汁物の薬味として欠かせない野菜です。 	ねぎ
16	<ul style="list-style-type: none"> ① 中が空洞(カラ)になっていて、たねが白いです。 ② 緑色の野菜ですが、熟すと赤や黄色、オレンジ色に変身します。 ③ 給食では、酢豚や野菜炒めに入っています。 	ピーマン
17	<ul style="list-style-type: none"> ① 冬の野菜です。先が縮れていて重い野菜です。 ② ビタミンCがたっぷりです。 ③ 鍋料理には、欠かせない白い野菜です。 	白菜
18	<ul style="list-style-type: none"> ① ひよろひよろと細い体をした野菜です。安い値段で買える嬉しい野菜です。 ② ビタミンCがたっぷりです。 ③ 緑豆や大豆など、豆からできます。 	もやし
19	<ul style="list-style-type: none"> ① 大きくなると、大豆になります。豆の色は緑色です。 ② 昔は枝ごと茹でたので、この名がつけました。 ③ グリンピースは苦手だけれど、この豆は好きという子どもが多いです。 	枝豆
20	<ul style="list-style-type: none"> ① 塩ゆでて食べますが、生で食べられるものもあります。 ② 甘味の多い、粒々がっぱいの野菜です。 ③ 北海道の代表的な食べ物で、観光時期には、大通公園の屋台で売られています。 	とうもろこし
21	<ul style="list-style-type: none"> ① 茎も葉も薄い緑色をしていて、油炒め、スープによく使われます。 ② ほうれん草とよく似た野菜で、ビタミン、カルシウムがたっぷりです。 ③ 中国野菜で、日本でも人気上昇中です。 	チンゲン菜



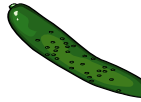

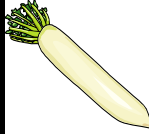
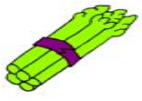




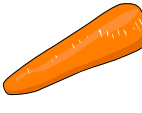







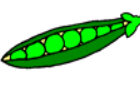

ブロッコリー	とうもろこし	レタス	もやし	ピーマン
				
ほうれん草	じゃが芋	だいこん	きゅうり	カレフラワー
				
かぼちゃ	ごぼう	ラッキー	にんじん	こまつな
				
チンゲン菜	トマト	さつまい	きゃべつ	えだまめ
				
たまねぎ	アスパラガス	ねぎ	はくさい	なすび
				

ブロッコリー	さつまい	たまねぎ	えだまめ	とうもろこし
				
カリフラワー	じゃが芋	レタス	チンゲン菜	ごぼう
				
にんじん	トマト	ラッキー	きゅうり	かぼちゃ
				
きゃべつ	はくさい	なすび	だいこん	ピーマン
				
アスパラガス	もやし	ねぎ	こまつな	ほうれん草
				

カリフラワー 	ピーマン 	レタス 	にんじん 	チンゲン菜 
トマト 	はくさい 	ほうれん草 	なすび 	じゃが芋 
とうもろこし 	こまつな 	ラッキー 	きゃべつ 	アスパラガス 
さつまいも 	もやし 	たまねぎ 	ねぎ 	えだまめ 
ごぼう 	ブロッコリー 	だいこん 	きゅうり 	かぼちゃ 

ブロッコリー 	さつまいも 	きゅうり 	かぼちゃ 	だいこん 
ピーマン 	じゃが芋 	レタス 	ねぎ 	ごぼう 
にんじん 	トマト 	ラッキー 	たまねぎ 	はくさい 
きゃべつ 	えだまめ 	なすび 	チンゲン菜 	とうもろこし 
こまつな 	もやし 	アスパラガス 	カリフラワー 	ほうれん草 

トマト	こまつな	レタス	カリフラワー	にんじん
				
とうもろこし	きゃべつ	ほうれん草	さつまいも	チンゲン菜
				
かぼちゃ	ピーマン	ラッキー	じゃが芋	ブロッコリー
				
アスパラガス	はくさい	たまねぎ	ねぎ	もやし
				
きゅうり	えだまめ	ごぼう	なすび	だいこん
				

ブロッコリー	さつまいも	きゅうり	かぼちゃ	だいこん
				
アスパラガス	じゃが芋	レタス	ねぎ	ごぼう
				
にんじん	トマト	ラッキー	たまねぎ	はくさい
				
きゃべつ	なすび	カリフラワー	えだまめ	ピーマン
				
こまつな	もやし	チンゲン菜	とうもろこし	ほうれん草
