

なつやさい

じゅうけんきゅう

夏野菜でおいしく自由研究

やさい

ひみつ

さぐ

～野菜の秘密を探ってみよう～



たいけんび
体験日

なまえ
名前



やさい ひみつ そうぞう
野菜の秘密を想像してみよう

みなさんこんにちは！夏休みが始まりました。夏休みの宿
 題に『自由研究』はありますか？これは普段『あれ？なんで
 だろう？』と思うことを、観察したり、体験したり、実験する
 ことができる宿題のことです。ところでみなさんは、毎日ご
 飯を食べている時に、色々な野菜の秘密に気が付いていま
 すか？このワークブックは、みなさんが普段食べている野
 菜を使って『野菜の秘密』を知ることができる構成になって
 います。野菜が大好きな人はより大好きに、苦手な人は少
 しでも野菜と仲良くなれるようになれると思います。ぜひ、
 楽しみながら野菜の秘密にチャレンジしてみてください。


しょうわじょしだいがく しょうけんこうかがくぶ かんりえいようがつか ほしぜみいちどう

昭和女子大学 食健康科学部 管理栄養学科 星ゼミ一同

でて ことば せつめい
これから出てくる言葉の説明

 栄養：口から食べ物を食べて栄養素が体になるまでのこと

 栄養素：食べ物に入っている元気の材料

 栄養価：栄養素の強さのこと

ワークシートの^{つかいかた}使い方

step
1

^{そうぞう}
想像してみよう！

^{やさい} ^{ひみつ} ^{そうぞう}
野菜の秘密を、想像してみよう

step
2

^し ^{まな}
知ろう！学ぼう！

野菜の秘密を^{しら}べよう

step
3

^{たいけん}
体験してみよう！

^{あじ} ^{いろ} ^{ちがい} ^{かんさつ}
味や色の違いなどを観察してみよう

step
4

^{ふりかえて}
振り返ってみよう！

^{たいけん} ^{あと}
体験した後にまとめてみよう！

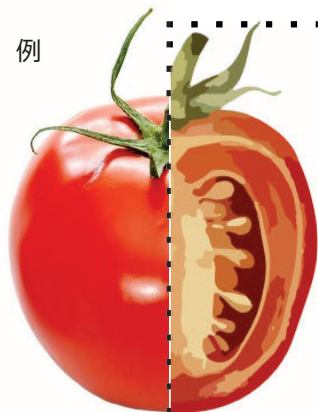
step

1

そうぞう
想像してみよう！

やさい き なか
野菜を切ったら、中はどうなっているかな？
しかく
四角の中にかいてみよう！

例



トウモロコシ



ピーマン



か だいじょうぶ
じょうずに描けなくても大丈夫！
れい
例にならってかいてみよう

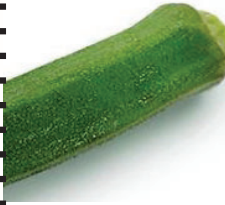
かたち
形は？

たね
種はあるかな？

とげはあるかな？

なか
いろ
中はどんな色？

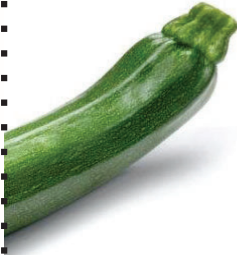
オクラ



ナス



ズッキーニ



カボチャ



step

1

そぞう
想像してみよう！

なか おお
きみの中のピーマンはどんな顔？

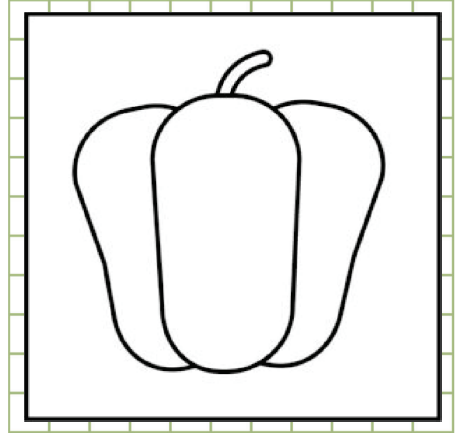


きゅうしょく で
給食やおうちのごはんに出てくる
ピーマン。

きみはピーマンが出てくると、
どんな気持ちになるかな？

(うれしい・ふつう・かなしい)

その気持ちをピーマンの顔に
かいてみよう！



かんさつ
その気持ちは どうしてかな？気持ちを観察してみよう！

あじ すき き にかて
例) ○ピーマンの味が(好き・気にならない・苦手)
その理由は: 苦いから

○ピーマンの味が (好き・気にならない・苦手)

その理由は:

○ピーマンのにおいが (好き・気にならない・苦手)

その理由は:


○ピーマンの見た目みためが (好き・気にならない・苦手)

その理由は:


○ピーマンのかたちが (好き・気にならない・苦手)


その理由は:


ひみつ
ピーマンの秘密を想像しよう！

にがみ ほうほう
○ピーマンの苦みを少なくする方法が 
(あるとおもう・ないとおもう・わからない)

た びょうき ま からだ
○ピーマンを食べると病気に負けない体に
(なるとおもう・ならないとおもう・わからない)

おお
○ピーマン・レモン、ビタミンCが多いのは 
(ピーマン・レモン・どちらもおなじ)

○ピーマン・なす・トマト・とうがらしは 
なかま
(おなじ仲間・ちがう・わからない)

あおい とり た 
○ピーマンが青いのは鳥に食べられたくないから
(そうだとおもう・ちがうとおもう・わからない)

あじ
○ピーマンとパプリカの味は
(おなじ・おなじではない・わからない)

しょう
○ピーマンでノーベル賞をとった人が
(いるとおもう・いないとおもう・わからない)

step
2

し まな
知ろう！学ぼう！

えいようか しら
ピーマンの栄養価を調べよう
ほうほう
栄養価を調べる方法

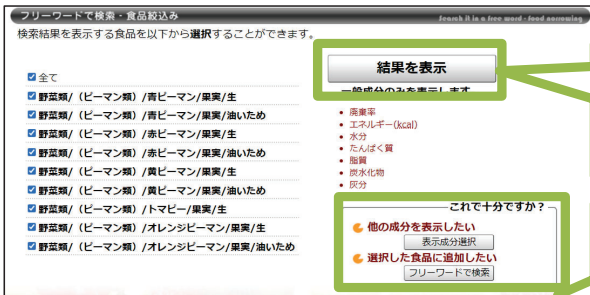
やさいの栄養価を
しらべるサイト



文部科学省
食品成分データベース

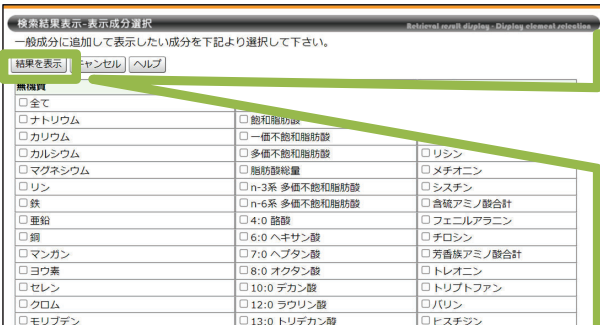


けんさく しら やさい
検索に調べたい野菜をいれ
て、検索ボタンを押してみ
よう。



けっか ひょうじ
結果を表示をクリック。

もっと調べたいときはここ
をクリックしよう。



調べたいものに チェックを
しよう。チェックできたら、
結果を表示を
クリックしよう。

食品成分	単位	栄養率	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	食塩相当量	カリウム	β-カロテン当量	ビタミンC	重量	削除
		%	kcal	g	g	g	g	g	g	mg	μg	mg	g	
野菜類/(ピーマン類)/青ピーマン/果実/生		15	20	93.4	0.9	0.2	5.1	0.4	0	190	400	76	100	<input type="checkbox"/>
野菜類/(ピーマン類)/赤ピーマン/果実/生		10	28	91.1	1.0	0.2	7.2	0.5	0	210	1100	170	100	<input type="checkbox"/>
野菜類/(ピーマン類)/黄ピーマン/果実/生		10	28	92.0	0.8	0.2	6.6	0.4	0	200	200	150	100	<input type="checkbox"/>
野菜類/(ピーマン類)/トマピー/果実/生		15	33	90.9	1.0	0.2	7.5	0.4	0	210	1900	200	100	<input type="checkbox"/>
野菜類/(ピーマン類)/オレンジピーマン/果実/生		9	19	94.2	0.9	0.3	4.2	0.4	0	230	630	150	100	<input type="checkbox"/>
TOTAL		128	461.6	4.6	1.1	30.6	2.1	0	1000	4200	750	500	<input type="checkbox"/>	

出典：日本食品標準成分表(第7版) 増補2023年
 四捨五入により、各食品に表示される数字の合計とTOTALの値が一致しないことがあります。

なま
生の野菜の栄養価をくら
べてみよう。

せつめい
次のページに栄養素の説明があります。
さんこう
参考にしてみよう。

チャレンジ ほかの野菜と比べてみよう

【ビタミンC】

栄養素(可食部100gあたり)	青ピーマン	レモン(果汁)
ビタミンC	76mg	50mg

【カリウム】

栄養素(可食部100gあたり)	青ピーマン	きゅうり
カリウム	190mg	200mg

【食物繊維(しよくもつせんい)】

栄養素(可食部100gあたり)	青ピーマン	セロリ
食物繊維(総量)	2.3g	1.5g

なまえ	はたらき	なかま
炭水化物 (たんすいかぶつ)	からだをうごかす ^{げんき} 元氣のもと(エネルギー)や、腸 ^{ちよう} のなかで いろいろんちをつくるもとになる。	ごはん・パン めん・もち いも くだもの
脂質 (しじつ)	たいおん たも 体温を保ったり、クッションのよう からだ けっかん はだ に体をまもる。血管や肌のもとになる。	肉類 ^(にくるい) 魚介類 ^(ぎよかいるい) バター・マーガリン あぶら・チーズ
タンパク質 (たんぱくじつ)	ほね かみ 骨や髪をつくったり、体の筋肉 ^{きんにく} を つくる。「おいしい」「まずい」と感 かん じるホルモンのもとになる。	肉類 魚介類 乳製品 ^(にゅうせいひん) 大豆製品 ^(だいず) たまご

ピーマンのすごい話

はなし

おお ふく

ピーマンに多く含まれるビタミンCは、たんぱく質のもとであるコラーゲンを作って肌をきれいにしたり、かぜやウイルスなどの病気^{びようき}に負けない、免疫力^{めんえきりよく}を高める働き^{たか はたら}をしています。そんなビタミンCは、ピーマンの研究^{けんきゆう}により発見^{はっけん}されました。ビタミンCはハンガリーの科学者^{かがくしゃ}である、セント＝ジェルジ博士^{はかせ}によって発見され、1937年にノーベル生理学・医学賞^{せいりがく・いがくしょう}という、「世界^{せかい}の人たち^{ひと}に役に立つ発見^{やくにたつ}や働き^{おく}をした人に贈られる」ととてもすごい賞^{しょう}をとりました。ピーマンはノーベル賞にかがやいた すごい野菜^{やさい}なのです。

なまえ	はたらき	なかま
カルシウム	骨(ほね)や歯(は)をつくったり、筋肉(きんにく)を動(うご)かす働(はたら)き	乳製品(にゅうせいひん) こまつな 小魚(こざかな)
カリウム	しょっぱいものを食(た)べたときに体(からだ)の外(そと)に出(だ)してくれる働(はたら)き	野菜(やさい) 果物(くだもの)
ナトリウム	「あつい」「さむい」などの刺激(しげき)を脳(のう)につたえてくれたり、ばいきんとたたかう働(はたら)き	ほとんど全(すべ)ての食品(しょくひん)に含(ふく)まれる ※とりすぎに注意(ちゅうい)
てつ 鉄	おもに血(ち)をつくる働(はたら)き	レバー・ヒレ肉 あさり ほうれんそう
ビタミンA	目(め)や体(からだ)を成長(せいちょう)させたり、ばいきんとたたかう働(はたら)き	色のこい野菜(やさい)、 レバー たまご
ビタミンD	カルシウムといっしょに骨(ほね)をつくる	魚介類(ぎょかいりい)・ きのこ ※太陽(たいやう)をあびると体(からだ)の中(なか)で作(つく)ることができる
ビタミンK	血(ち)をとめたり、固(かた)めたりする働(はたら)き	大豆(だいず)製品(せいひん)・ 納豆(なっとう)、 鶏肉(とりにく)
ビタミンB	体(からだ)にはいつてきた食べ物(たべもの)を栄養(えいよう)にする働(はたら)き	肉類(にくるい) 魚介類(ぎょかいりい) 乳製品(にゅうせいひん)
ビタミンC	肌(はだ)をきれいにしたり、かぜやウイルスなどの病気(びょうき)に負(ま)けない、免疫力(めんえきりょく)を高(たか)める働(はたら)き	野菜(やさい) 果物(くだもの) 芋類(いもるい)


step

3




たいけん
体験してみよう！



にがみ ほうほう
ピーマンの苦みをおさえる方法は
(たて・よこ)にきで切ると苦みが出にくい

		
におい		
あじ 味		

くら
ピーマンとパプリカを比べてみよう
かんさつ おも
観察して思ったことをまとめよう。

			
見た目			
におい			
味			

step

3

たいけん
体験してみよう！

どんな^{りょうり}料理だとおいしく^た食べられるかな？
料理を^{しら}調べてみよう。

つくりたい^{りょうりめい}料理名

^{かんせい}完成した料理のイメージ^ず図をかこう！





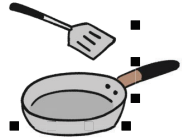
りょうりざいりょうしら
料理の材料を調べてみよう。

Large dashed rectangular box for writing notes.



つかうちょうりどうぐ
使う調理道具を調べてみよう。

Large dashed rectangular box for writing notes.



つくり方を調べよう。

Large dashed rectangular box for writing notes.

step



なつやさいりょうり

夏野菜料理にチャレンジ！

にんき

だいこうかい

やす

ひと つく

人気のレシピ 大公開！夏休みにおうちの人と作ってみてね☆



楽しくこねこねニョッキメニュー

ざいりょう

材料 (5人分)

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| ・かぼちゃ 200g | ・ひき肉 200g | ・コンソメ 5g |
| ・小麦粉 200g | ・ズッキーニ 100g | ・中濃ソース 6g |
| ・塩 少々 | ・なす 60g | ・ケチャップ 30g |
| ・こしょう 少々 | ・トマト缶 200g | ・塩 少々 |

作り方 (つくりかた)

・かぼちゃのニョッキ

- ①かぼちゃを一口大に切り、電子レンジで加熱する。
- ②かぼちゃの皮を取り、身の部分をつぶす。
- ③ボウルに②と小麦粉、塩、こしょうをいれ、こねる。
- ④まるく形を作り、真ん中を軽くつぶす。
- ⑤鍋に熱湯を沸かしてオリーブオイルを加え、ニョッキをいれる。
- ⑥ニョッキが浮いてくるまで5~6分ゆでる。

・ミートソース

- ①ズッキーニとなす、かぼちゃの皮をみじん切りにする。
 - ②ひき肉を炒め火が通ったら①を加えて炒める。
 - ③②に調味料・トマトピューレを加える。
- ミートソースにかぼちゃのニョッキをいれ、混ぜ合わせて完成！

他のレシピも大公開中！



制作元：昭和女子大学食健康科学部管理栄養学科 星ゼミ

問い合わせ先：syokuiku.swu@swu.ac.jp