

# くだものについて

くだものは、水分が多く、生のまま食べることでビタミンやミネラルを効果的に体内に取り込むことができる優れたものです。気候に恵まれた日本では、くだもの種類も豊富です。今回は、くだもの旬や選び方を紹介します。

## びわ (5~6月)

- ・全体的に橙黄色に色づいている。
- ・卵形で変形していない。
- ・皮は張りがあり、傷がついていない。毛がついていれば新鮮な証拠。



## メロン (5~8月)

- ・皮は張りがあり、下部に弾力のあるやわらかさがある。
- ・ずっしりと重みがある。
- ・香りがよい。
- ・つるが細く枯れているものがよい。



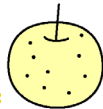
## すいか (7~8月)

- ・しま模様がくっきりしている。
- ・つるの付け根がへこんでいる。
- ・切り口がみずみずしい。
- ・種が黒い。



## 日本なし (8~9月)

- ・比較的重くてかたい。
- ・軸はしわがなく、弾力性がある。
- ・均一に色づいていて、斑点や傷がない。



## ぶどう (8月~9月)

- ・粒が揃っていて、つぶれや割れがない。
- ・軸が太くしっかりしている。
- ・皮の色が濃い。
- ・表面に白い果粉(ブルーム)がある。



## りんご (9月~12月)

- ・中玉で重みがあり、みずみずしい。
- ・香りがよい。
- ・全体的に色づいている。
- ・皮につやと張りがある。



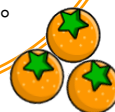
## かき (10月~11月)

- ・全体に赤みがある。
- ・皮につやと張りがある。
- ・ヘタが乾燥していない。
- ・ヘタと果実の間に隙間がない。



## みかん (10月~1月)

- ・中玉(あまり大きくない)
- ・果皮が薄い。
- ・色が濃く、鮮やかでつやがある。
- ・ヘタは黄色がかかった緑色で、なるべく小さいもの。



## いちご (12月~4月)

- ・全体的に赤い。
- ・まんべんなく種がついていて、傷やつぶれがない。
- ・ヘタは張りがあり、濃い緑色がよい。



果物狩りやお店でおいしいくだものをさがしてみましょ！