

目 次

1. 見て 触れて 学んで (食育版) 1 ~ 103

(上 段)

(下 段)

- ・見て触れて学んで (食育版) (食事・あいさつ)1
- ・最も高い場所で正式な食事高さは? 「ごちそうさま」の意味は?2
- ・食育推進のキャッチフレーズは何? 食事の挨拶3
- ・食事に関するマナーや作法 朝食食べない20代の割合は?4
- ・朝食をとる場合と、とらない場合のテストの結果 朝食の欠食率の年次推移 (男性20歳以上)5
- ・朝食の欠食率の年次推移 (女性20歳以上) 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係 (小学生)6
- ・(食事バランスガイド) 食事バランスガイドのイラストは?7
- ・日本では独楽 (コマ) のイラストを使用しています 主食・主菜・副菜の効果は?8
- ・主食・主菜・副菜ってどんなもの? 30~60歳代の男性肥満者へのメッセージ9
- ・単身者へのメッセージ あなたの食事グッドバランス?アンバランス?10
- ・世界の国のイラストは? 世界の国々の「食事バランスガイド」のイラスト11
- ・運動習慣の徹底 主な食品のカロリー (エネルギー) (その1)12
- ・主な食品のカロリー (エネルギー) (その2) 主な食品のカロリー (エネルギー) (その3)13
- ・主な食品のカロリー (エネルギー) (その4) シンボルマークの名前は?14
- ・みんなのよい食プロジェクト (食料自給率)15
- ・日本の食料自給率いくら? 食料自給率って何?16
- ・食料自給率約40%とは? 青森県の食料自給率は?17
- ・世界の食料生産をめぐる変化 世界の国々の食料自給率18
- ・主な国の食料自給率の移りかわり 日本の品目別自給率19
- ・40年前と現在の食生活比べ 国内生産のみで食料を供給する時のメニュー例20
- ・品目別国内生産量と輸入量 (2007年) 主要国の農産物輸出入額21
- ・日本の農林水産物の輸出入概況 食事メニューの栄養と食料自給率22
- ・(食の知識) 目覚めをよくするのはどれ?23
- ・中食 (なかしょく) って何? 中食 (なかしょく) とは!!24
- ・よく噛んで食べる関係ないのは? 「よく噛むこと」と「体」の関係25
- ・食べた栄養素の体への働き 食べ残しや食品の廃棄 (はいき) は?26
- ・食品の「消費期限」って何? 賞味期限と消費期限の違い27
- ・食パン1枚の生産必要な水の量は? 外食の利用頻度別にみた野菜摂取量28
- ・カルシウム・食物繊維などの豊富な食品 食物繊維含有量の比較29
- ・BMI (ビー・エム・アイ) って何? BMI (ビー・エム・アイ) の計算方法30
- ・世界五大健康食品とは? 世界五大健康食品とは??31
- ・学校給食における地場産物の活用状況 (年次推移) 果物の切り口写真と果汁の関係は?32
- ・体の貯蔵脂肪何のため? 理想の栄養のとり方は?33
- ・カルシウム400mgを摂るには? 農業の多面的機能金額は?34
- ・カルシウムの役割のひとつは? 洋菓子と和菓子の違いは?35
- ・日本人の食塩摂取の目標量は? お酒には賞味期限があるの?36
- ・畜産物1kg生産穀物量は? どこを食べてる?37

| | | |
|---------------------------|-----------------------|----|
| ・この葉はなんの野菜？ | ・「だいこん役者」って何？ | 38 |
| ・寝かせて保存していい野菜は？ | ・水に浮くやさいはどれ？ | 39 |
| ・ポテトチップスは どうして生まれた？ | ・カルビーのじゃがりこ名前の由来は？ | 40 |
| ・(米の知識) | ・お米の花はどれ？ | 41 |
| ・実るほど頭を垂れる稲穂かな (動画) | ・「稲 (米)」と「そば」 | 42 |
| ・茶わん一杯のお米の値段は？ | ・日本の米の輸入量は？ | 43 |
| ・正しい食器の置き方は？ | ・飯 (めし) の言葉の語源は？ | 44 |
| ・長さの単位「粍」ってどの位？ | ・「我田引水」の意味は？ | 45 |
| ・お米にまつわる「ことわざ」 | ・これは何？ | 46 |
| ・正解は水田用の水路でした | ・ごはんの日はいつ？ | 47 |
| ・茶わん1杯の栄養は？ | ・お茶わん1杯のごはんの栄養 | 48 |
| ・ごはんの栄養成分の役割 | ・白米 (はくまい) を食べるのはなぜ？ | 49 |
| ・「もみ」と「白米」の重さの関係は？ | ・おいしさに関係する成分は？ | 50 |
| ・米を使った加工品はどれ？ | ・「青森クリーンライス」って何？ | 51 |
| ・「青森クリーンライス」とは！！ | ・米の消費量の変化 | 52 |
| ・米の消費量の移りかわり (日本人1人1年あたり) | ・1日にもう一杯ごはんを食べると？ | 53 |
| ・米の消費量1人当たりの面積は？ | ・田んぼアート (その1) | 54 |
| ・田んぼアート (その2) | ・クリーン青森米の健康レシピ (その1) | 55 |
| ・クリーン青森米の健康レシピ (その2) | ・クリーン青森米の健康レシピ (その3) | 56 |
| ・(りんごの知識) | ・りんごはどこがあまいの？ | 57 |
| ・りんごの甘さ (糖度) | ・種を育てるとどんなりんごになるの？ | 58 |
| ・種を育てるとどんなりんごになるの？ | ・りんご皮むきの皮の形は？ | 59 |
| ・りんごの皮むきの状態 | ・りんごの上・下は？ | 60 |
| ・りんごの上と下 | ・「ふじ」の名前は何かから？ | 61 |
| ・りんごの値段一番の高値は？ | ・「祝 (いわい) りんご名前の由来は？ | 62 |
| ・おいしいりんごの見分け方 | ・りんごのおいしいレシピ (その1) | 63 |
| ・りんごのおいしいレシピ (その2) | | 64 |
| ・(ながいもの知識) | ・ながいものはどのようにのびるの？ | 65 |
| ・ながいもにはえている毛の役目は？ | ・つるはどちらまき？ | 66 |
| ・ながいものつるは左まきです (動画) | ・ながいもは何科の植物？ | 67 |
| ・ながいもはおす・めすのどれ？ | ・英語でながいもは何？ | 68 |
| ・ながいもはどこがおいしい？ | ・ながいも・にんにくの販売量・産地割合比較 | 69 |
| ・おいしいながいもの見分け方 | ながいものおいしいレシピ (その1) | 70 |
| ・ながいものおいしいレシピ (その2) | ・ながいものおいしいレシピ (その3) | 71 |
| ・ながいものおいしいレシピ (その4) | | 72 |
| ・(にんにくの知識) | ・にんにくはどれ？ | 73 |
| ・においを消す方法は？ | ・にんにくには虫がつかない？ | 74 |
| ・にんにくと同じ仲間？ | ・にんにくの名前は何か？ | 75 |
| ・にんにくを多く食べるのはどっち？ | ・東京と大阪のながいも・にんにく消費量比較 | 76 |
| ・にんにくの国別1人当たり消費量は？ | ・おいしいにんにくの見分け方 | 77 |
| ・にんにくの成分と効能 | ・にんにくのおいしいレシピ (その1) | 78 |
| ・にんにくのおいしいレシピ (その2) | ・にんにくのおいしいレシピ (その3) | 79 |
| ・(ごぼうの知識) | ・きんぴらごぼうの意味は？ | 80 |
| ・ごぼうの花言葉は？ | ・ごぼうの葉はどれ？ | 81 |

| | | |
|--------------------|--------------------|---------|
| ・全国第2位の都道府県は？ | ・ごぼうの健康レシピ（その1） | 82 |
| ・ごぼうの健康レシピ（その2） | | 83 |
| ・（だいこんの知識） | ・「だいこん役者」の語源は何？ | 84 |
| ・たくあん名前の由来は？ | ・定食屋で出されるたくあん何枚？ | 85 |
| ・だいこんの花どれ？ | ・だいこんのおいしいレシピ（その1） | 86 |
| ・だいこんのおいしいレシピ（その2） | | 87 |
| ・（にんじんの知識） | ・果汁100%調味料は何%まで？ | 88 |
| ・にんじんの主成分は何？ | ・“シャトー切り”ってどんな形？ | 89 |
| ・緑黄色野菜って何？ | ・カロテン吸収率を高める調理方法は？ | 90 |
| ・にんじんのおいしいレシピ（その1） | ・にんじんのおいしいレシピ（その2） | 91 |
| ・にんじんのおいしいレシピ（その3） | | 92 |
| ・（牛・豚の知識） | ・牛の鼻のシワの利用何？ | 93 |
| ・牛の耳につけているのは何？ | ・牛のお腹に磁石？ | 94 |
| ・牛乳はなぜ白いの？ | ・牛がお乳を出すには？ | 95 |
| ・牛乳と分かる工夫は何？ | ・バター1個牛乳の量いくら？ | 96 |
| ・ペットボトル牛乳ないのはなぜ？ | ・牛肉の年間1人当たり消費量は？ | 97 |
| ・こだわり豚のえさは何？ | ・豚肉の年間1人当たり消費量は？ | 98 |
| ・世界の家畜飼養頭羽数 | ・牛肉の部位と主な部位の特徴 | 99 |
| ・豚肉の部位と主な部位の特徴 | ・牛乳のおいしいレシピ（その1） | 100 |
| ・牛乳のおいしいレシピ（その2） | | 101 |
| ・監修・著者・資料・写真提供・参考書 | | 101～103 |

2. 見て 触れて 学んで（米版） 105～150

（上段）

（下段）

| | | |
|---------------------------|-----------------------|-----|
| ・見て触れて学んで（米版） | ・（知識・雑学） | 105 |
| ・米粒食べ競争世界一は？ | ・茶わん一杯は何粒？ | 106 |
| ・お米の花はどれ？ | ・実るほど頭を垂れる稲穂かな（動画） | 107 |
| ・これは何？ | ・正解は水田用の水路でした | 108 |
| ・米の消費量1人当たりの年間は？ | ・米の消費量の変化 | 109 |
| ・米の消費量1人当たりの稲株は？ | ・米の消費量1人当たりの面積は？ | 110 |
| ・稲の「花の色」は？ | ・「うるち米」と「もち米」の栄養は違うの？ | 111 |
| ・稲の開花「花の命は短くて」？ | ・稲の1株粒数は何粒？ | 112 |
| ・稲と同じ仲間は何？ | ・新しいお米ってどれ？ | 113 |
| ・米を使った加工品はどれ？ | ・「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは？ | 114 |
| ・「おはぎ」「ぼたもち」の別名は？ | ・新米が古米になるのはいつから？ | 115 |
| ・「もみ」と「白米」の重さの関係は？ | ・お米の10万石（まんごく）ってどの位？ | 116 |
| ・お米の粉はどれ？ | ・この円柱のかたまりは何に使用？ | 117 |
| ・稲わら乾燥作業（その1） | ・稲わら乾燥作業（その2）（動画） | 118 |
| ・米の作況指数とは | ・（歴史） | 119 |
| ・稲の起源はどこ？ | ・青森の米づくりはいつから？ | 120 |
| ・弥生時代の水田跡 | ・（品種・種類） | 121 |
| ・青森米の代表品種は？ | ・冷害克服の代表的品種は？ | 122 |
| ・つがるロマンとまっしぐらの“ロゴ”と“デザイン” | ・日本の米の種類は？ | 123 |

| | | |
|-----------------------|--------------------------|---------|
| ・米の種類 (その 1) | ・米の種類と生産国 | 124 |
| ・米の種類 (その 2) | ・米の種類 (その 3) | 125 |
| ・米の品種が出来るまで | ・米の食味評価法 | 126 |
| ・米の理化学的測定法 | ・(栽培) | 127 |
| ・種まきの種籾は何胸? | ・米が出来るまで何日かかる? | 128 |
| ・「青森クリーンライス」って何? | ・「青森クリーンライス」とは!! | 129 |
| ・稲の一生の葉の枚数は何枚? | ・低温に弱いのはおしべ?めしべ? | 130 |
| ・やませ発生の気流は何? | ・稲を寒さから守る方法は? | 131 |
| ・水田の“ある風景”(畔塗り作業)(動画) | ・水田の“ある風景”(耕起・代かき作業)(動画) | 132 |
| ・水田の“ある風景”(田植え前) | ・田植え | 133 |
| ・水田の“ある風景”(田植え作業)(動画) | ・水田の“ある風景”(田植え 20 日後) | 134 |
| ・水田の“ある風景”(田植え 40 日後) | ・水田の“ある風景”(田植え 70 日後) | 135 |
| ・水田の“ある風景”(田植え 90 日後) | ・水田の“ある風景”(田植え 120 日後) | 136 |
| ・米の収穫作業(動画) | ・米の乾燥 | 137 |
| ・米の乾燥・調製施設 | ・この旗は何ですか? | 138 |
| ・無人ヘリコプターによる防除 | ・有人ヘリコプターによる防除(動画) | 139 |
| ・この虫の名前は何? | ・稲の病害虫(その 1) | 140 |
| ・稲の病害虫(その 2) | ・(青森・日本と世界) | 141 |
| ・青森県の水稲作付栽培面積 | ・日本の水稲の作付面積 | 142 |
| ・平成 20 年産水稲の品種別収穫量 | ・都道府県別水稲収穫量第 1 位品種 | 143 |
| ・世界の主な米の生産国 | ・(キャラクター・栄養成分ほか) | 144 |
| ・青森米のキャラクター作者はだれ? | ・青森米のイメージキャラクター | 145 |
| ・「お米大使」のメインキャラクターは? | ・ごはんの栄養成分の役割 | 146 |
| ・いろいろな稲(その 1) | ・いろいろな稲(その 2) | 147 |
| ・お米の加工品 | | 148 |
| ・監修・著者・資料・写真提供・参考書 | | 148~150 |

3. 見て 触れて 学んで (りんご版) 151 ~ 208

(上 段)

(下 段)

| | | |
|----------------------|----------------------|-----|
| ・見て触れて学んで (りんご版) | ・(知識・雑学) | 151 |
| ・りんご皮むき世界一は? | ・りんごをならべた長さは? | 152 |
| ・りんごもぎ世界一は? | ・英雄(えいゆう)は誰(だれ)? | 153 |
| ・りんごはどこがあまいの? | ・りんごの甘さ(糖度) | 154 |
| ・りんごは何科の植物? | ・りんご 1 個育てるには葉っぱ何枚? | 155 |
| ・りんごの花びらは何枚? | ・りんごの花びらは何枚? | 156 |
| ・りんご皮むきの皮の形は? | ・りんごの皮むきの状態 | 157 |
| ・マメコバチのメスの卵の産み方は? | ・マメコバチのメスの卵の産み方は? | 158 |
| ・蜜入りりんごはどうなるの? | ・父親(花粉)・母親(めしべ)の順序は? | 159 |
| ・青森県で最初にりんごを作った人はだれ? | ・「青森県の花」は何の花? | 160 |
| ・りんごの上・下は? | ・りんごの上と下 | 161 |
| ・りんごの甘さ温度との関係は? | ・蜜入りりんご多く生産するには? | 162 |
| ・りんご果皮のヌルヌル現象は何? | ・りんごはどこから来たの? | 163 |
| ・日本一古いりんごの木の年齢は? | ・日本最高齢のりんご樹 | 164 |

| | | |
|--------------------------|-----------------------------|---------|
| ・アメリカから送られたりんごの名前は？ | ・その名前はリチャードデリシャス | 165 |
| ・太平洋無着陸横断の懸賞金は？ | ・デンプン最初に消える部分は？ | 166 |
| ・りんごの糖度何の成分？ | ・りんごでエコ？ | 167 |
| ・花と葉どっちが先に出るの？ | ・(品種) | 168 |
| ・種を育てるとどなりんごになるの？ | ・種を育てるとどなりんごになるの？ | 169 |
| ・農家が作っている品種はどのくらい？ | ・りんごの種類数 | 170 |
| ・世界のりんご主要品種と割合(2010年暫定値) | ・日本一小さい栽培品種は？ | 171 |
| ・世界一大きなりんごの名前は？ | ・りんごの重さ世界一は？ | 172 |
| ・黄色の品種はどれ？ | ・黄色の品種はどれ？ | 173 |
| ・「ふじ」の名前は何かから？ | ・最近登録された新しい品種は？ | 174 |
| ・新品種紹介 | ・りんごの色 | 175 |
| ・外国から入ってきた品種は？ | ・「祝」(いわい)りんご名前の由来は？ | 176 |
| ・(栽培) | ・青森県でたくさんりんごを作っている理由は？ | 177 |
| ・「実すぐり」って何？ | ・「実すぐり」って何？ | 178 |
| ・葉っぱをとる作業は何のため？ | ・枝を切る作業は何という名前？ | 179 |
| ・めしべとおしべ(花粉)の品種の関係は？ | ・りんご授粉(じゅふん)のハチの種類は？ | 180 |
| ・りんごの授粉(人手授粉とマメコバチ授粉) | ・マメコバチの巣と巣箱 | 181 |
| ・りんごの台木の名前は？ | ・成っているりんごの大きい木と小さい木はどこがちがう？ | 182 |
| ・わい化栽培と普通栽培 | ・銀色の敷物は何のため？ | 183 |
| ・農薬を全然かけないとどのくらい収量が減るの？ | ・りんごの農薬散布(薬かけ)(動画) | 184 |
| ・りんご園の風景(開花前) | ・りんご園の風景(開花始)(動画) | 185 |
| ・りんご園の風景(満開時)(動画) | ・りんご園の風景(摘果) | 186 |
| ・りんご園の風景(摘果・摘果後) | ・りんご園の風景(収穫前後)(動画) | 187 |
| ・りんごの交信攪乱剤って何？ | ・りんごの交信攪乱剤とは | 188 |
| ・りんごの病害虫 | ・りんごの病害虫 | 189 |
| ・(世界・日本・青森) | ・世界のりんご生産地は？ | 190 |
| ・世界のりんご生産国 | ・りんごの原産地 | 191 |
| ・りんごの野生種 | ・日本の主産県りんご収穫量 | 192 |
| ・青森県のりんご栽培面積 | ・日本のりんごの輸出先(平成20年産) | 193 |
| ・(気象災害) | ・台風19号の被害金額は？ | 194 |
| ・台風19号の被害状況(その1) | ・台風19号の被害状況(その2) | 195 |
| ・台風被害と全国からの激励 | ・台風被害と全国からの激励 | 196 |
| ・台風被害と全国からの激励 | ・(流通・健康ほか) | 197 |
| ・りんごを長持ちさせる方法は？ | ・おいしいりんごの見分け方 | 198 |
| ・りんごが家庭に届くまで | ・りんごの選別荷作りのしかた(その1) | 199 |
| ・りんごの選別荷作りのしかた(その2) | ・りんごの選別荷作りのしかた(その3) | 200 |
| ・りんごの選別荷作りのしかた(その4) | ・りんごの選別荷造り作業(共選施設)(動画) | 201 |
| ・りんごと健康 | ・新たなりんごパワー | 202 |
| ・りんごの豆知識など | ・りんごづくりのいろいろな工夫(その1) | 203 |
| ・いろいろな工夫(その2) | ・りんごとみかんの主な生産地 | 204 |
| ・いろいろなりんご(その1) | ・いろいろなりんご(その2) | 205 |
| ・いろいろなりんご(その3) | | 206 |
| ・監修・著者・資料・写真提供・参考書 | | 206~208 |

4. 見て 触れて 学んで (ながいも版) 209 ~ 246

(上 段)

(下 段)

- ・見て触れて学んで (ながいも版) (知識・雑学)209
- ・ながいもはどのようにのびるの?ながいもにはえている毛の役目は?210
- ・つるはどちらまき?ながいものつるは左まきです (動画)211
- ・黒くなるのはなぜ?ながいもの時期別の色212
- ・ながいもは何科の植物?オガクズは何をするの?213
- ・オガクズの役目は?オガクズの作り方 (一例)214
- ・ながいもはおすすめのどれ?“ながいも”と“つくねいも”の花215
- ・英語でながいもは何?ヤムを食べて世界最速男は誰?216
- ・ダンボールのながいもはどうなる?ながいもはどこがおいしい?217
- ・生のままで食べれるのはどれ?なぜ生のままで食べれるの?218
- ・正しいのはどれ?輪切りで植えるとどうなるの?219
- ・(栽培)ネットは何の役目?220
- ・むかごを多く着ける方法は?ながいもづくりの工夫221
- ・ながいものトレンチャーながいもづくりの作業 (トレンチャー作業) (動画)222
- ・ながいもづくりの作業 (植え方)ながいもづくりの作業 (植付作業) (動画)223
- ・ながいもづくりの作業 (植付の土かけ作業) (動画)ながいもづくりの作業 (土寄せ除草) (動画)224
- ・ながいもづくりの作業 (ネット張り作業)ながいもの時期別茎葉 (その1)225
- ・ながいもの時期別茎葉 (その2)ながいもの収穫 (その1)226
- ・ながいもの収穫 (その2)ながいもの収穫 (その3)227
- ・ながいもの収穫 (その4)ながいもづくりの作業 (掘取り) (動画)228
- ・ながいもづくりの作業 (重機編) (動画)ながいもの病気と虫 (その1)229
- ・ながいもの病気と虫 (その2)(青森・日本と世界)230
- ・青森県のながいも栽培面積日本のやまのいも作付面積231
- ・日本のやまのいも収穫量日本のやまのいも栽培地域232
- ・青森ながいも輸出国はどこ?青森ながいもの輸出先 (平成18年産)233
- ・ながいもの原産地と来歴世界のヤムいも生産量234
- ・(呼び名・種類)ながいもの呼び名は? (その1)235
- ・ながいもの呼び名は? (その2)ながいもの種いもの種類236
- ・ながいもの仲間たち (その1)ながいもの仲間たち (その2)237
- ・(流通・栄養・料理ほか)ながいもの消費多い時期は?238
- ・ながいもの選別・荷作りのしかた (その1)ながいもの選別・荷作りのしかた (その2)239
- ・ながいもの選別・荷作りのしかた (その3)ながいもの選別・荷作りのしかた (その4)240
- ・ながいもの出荷貯蔵の工夫ながいも洗浄選別から製品化まで (動画)241
- ・ながいも出荷作業 (動画)いろいろなながいも (その1)242
- ・いろいろなながいも (その2)ながいもの栄養と健康 (その1)243
- ・ながいもの栄養と健康 (その2)ながいもの料理 (その1)244
- ・ながいもの料理 (その2)245
- ・監修・著者・資料・写真提供・参考書245~246

5. 見て 触れて 学んで (にんにく版) 247 ~ 285

(上 段)

(下 段)

- ・見て触れて学んで (にんにく版) (知識・雑学)247
- ・にんにくはいつから作られた? にんにくの1球の重さ世界一は?248
- ・においを消す方法は? にんにくの酢漬けその色は?249
- ・酢漬けした「にんにく」の色 にんにくはどれ?250
- ・クレオパトラはにんにくが好き? にんにくには虫がつかない?251
- ・にんにくと同じ仲間? にんにくのにおいの成分は?252
- ・にんにくが眠っているのはいつ? にんにくの種 (りん片) はどうなる?253
- ・にんにくを多く食べるのはどっち? 東京と大阪のながいもにんにく消費量比較254
- ・にんにくの国別1人当たり消費量は? 大きさはどうして決めるの?255
- ・にんにくの大きさの目安に使用される板 にんにく品種福地ホワイトの特徴は?256
- ・にんにくの名前は? (栽培)257
- ・にんにくの植え方は? にんにくのある作業とは?258
- ・マルチングの色は何色? マルチングの色のいろいろ259
- ・春に植えるとどうなる? にんにくの収穫はいつ?260
- ・ビニールハウス内で栽培のにんにく にんにくづくりの工夫261
- ・にんにくづくりの作業 (手植え①) にんにくづくりの作業 (手植え②) (動画)262
- ・にんにくづくりの作業 (機械植え①) にんにくづくりの作業 (機械植え②) (動画)263
- ・にんにくの植付と初期生育 にんにくの生育264
- ・にんにくの茎葉の姿 にんにくの花265
- ・にんにくにつく虫の名前は? にんにくの病気と害虫の防除266
- ・にんにくの病気と害虫 (その1) にんにくの病気と害虫 (その2)267
- ・にんにくの病気と害虫 (その3) にんにくづくりの作業 (トウ摘み葉かけ) (動画)268
- ・にんにくづくりの作業 (茎切り手掘り) (動画) にんにくづくりの作業 (ビニール巻き) (動画)269
- ・にんにくづくりの作業 (機械掘り) (動画) にんにくづくりの作業 (根切り) (動画)270
- ・にんにくづくりの作業 (調整) (動画) (青森・日本と世界)271
- ・青森県日本一にんにく産地いつ? 作付面積日本一の市町村は?272
- ・青森県のにんにく栽培面積 全国第2位の都道府県は?273
- ・日本のにんにく作付面積 日本のにんにく出荷量274
- ・世界一の生産国はどこ? 世界の主なにんにく生産国275
- ・青森にんにくの多い販売先は? にんにくの地区別販売状況276
- ・にんにくの輸入量は? (流通・貯蔵温度ほか)277
- ・にんにくのネットの入れ方はどうする? 段ボールとネット詰めのにんにく278
- ・にんにくの貯蔵温度は? にんにくの冷凍貯蔵の方法279
- ・にんにく乾熱処理施設 (その1) にんにく乾熱処理施設 (その2)280
- ・にんにく氷温貯蔵庫 いろいろなにんにく (その1)281
- ・いろいろなにんにく (その2) いろいろなにんにく (その3)282
- ・いろいろなにんにく (その4) おいしいにんにくの見分け方283
- ・にんにくの成分と効能284
- ・監修・著者・資料・写真提供・参考書284~285

6. 見て 触れて 学んで (ごぼう版) 287 ~ 317

(上 段)

(下 段)

- ・見て触れて学んで (ごぼう版) ・(知識・雑学)287
- ・きんぴらごぼうの意味は? ・ごぼうは漢字で書くと?288
- ・ごぼうの旬はいつ? ・ごぼうの学名楽器の名前?289
- ・ごぼうの重さどのくらい? ・マラソングぼう抜きの語源は?290
- ・ごぼうの花何色? ・ごぼうの花言葉は?291
- ・ごぼうの長さどれくらい? ・ごぼうが原因? 捕虜虐待?292
- ・「ごんぼほり」の意味は? ・「堀川ごぼう」の特徴は?293
- ・ごぼうはどこを食べる? ・ごぼうの食べ始めはいつ?294
- ・ごぼう・人参の栄養素成分の比較 ・(栽培)295
- ・ごぼうの葉はどれ? ・ごぼうの種子について296
- ・ごぼうの植え付け作業 ・種子を植える深さは?297
- ・ごぼうづくりの作業 (トレンチャー作業) (動画) ・ごぼうづくりの作業 (耕起作業)298
- ・ごぼうづくりの作業 (は種作業) (動画) ・ごぼうづくりの作業 (除草薬かけ作業) (動画)299
- ・ごぼうづくりの工夫 ・掘り取り作業前のごぼう畑300
- ・ごぼうづくりの作業 (掘取り1) ・ごぼうづくりの作業 (掘取り2)301
- ・ごぼうづくりの作業 (掘取り3) ・ごぼうづくりの作業 (収穫) (動画)302
- ・ごぼうづくり作業 (選別1) ・ごぼうづくり作業 (選別2) (動画)303
- ・(青森・日本と世界) ・全国第2位の都道府県は?304
- ・青森県のごぼう栽培面積 ・日本のごぼう作付面積305
- ・日本のごぼう収穫量 ・ごぼうの入荷量 (東京都中央卸売市場、2008年)306
- ・ごぼうを食べている国は? ・ごぼうの原産地と食用・薬用の国307
- ・ごぼう消費量一番多い国は? ・ごぼうの年間輸入量は?308
- ・ごぼうの輸入量状況 ・(栄養・料理ほか)309
- ・ごぼうの保存方法は? ・おいしいごぼうの見分け方310
- ・ごぼうの一般的な洗い方は? ・アクや旨味どこに多い?311
- ・においを消す成分は何? ・ごぼうと煮ると変色する食材は?312
- ・ごぼうの食物繊維の効果は? ・ごぼうと健康313
- ・いろいろなごぼう (その1) ・いろいろなごぼう (その2)314
- ・ごぼうの健康レシピ (その1) ・ごぼうの健康レシピ (その2)315
- ・ごぼうの健康レシピ (その3)316
- ・監修・著者・資料・写真提供・参考書316~317

7. 見て 触れて 学んで (だいこん版) 319 ~ 349

(上 段)

(下 段)

- ・見て触れて学んで (だいこん版) ・(知識・雑学)319
- ・だいこんの諺 (ことわざ) の意味は何? ・だいこんは何科の植物?320
- ・干支 (えと) の名前の大根は? ・ねずみ大根 (長野県坂城町)321
- ・「だいこん役者」の語源は何? ・たくあん名前の由来は?322
- ・だいこんの花何色? ・定食屋で出されるたくあん何枚?323
- ・春の七草だいこんはどれ? ・信じられない! どんな大根?324

| | | |
|----------------------------|---------------------------|---------|
| ・だいこんの花言葉は何？ | ・これは何？ | 325 |
| ・だいこんの英名は？ | ・だいこんの花どれ？ | 326 |
| ・だいこんはどれ？ | ・だいこんの並べ方の名前は？ | 327 |
| ・だいこんの並べ方 | ・世界最大級のだいこん名前は？ | 328 |
| ・ギネス記録だいこんの重さは？ | ・(栽培) | 329 |
| ・“青首だいこん”って何？ | ・だいこんの“ス入り”って何？ | 330 |
| ・だいこんの“ス入り”の様子 | ・だいこんづくりの作業(は種農薬散布)(動画) | 331 |
| ・だいこんづくりの作業(トンネル支柱打込み)(動画) | ・だいこんづくりの作業(間引き)(動画) | 332 |
| ・だいこんづくりの作業(葉かけ)(動画) | ・だいこんづくりの作業(手掘り収穫)(動画) | 333 |
| ・だいこんづくりの作業(収穫機)(動画) | ・だいこんづくりの作業(収穫風景) | 334 |
| ・だいこんづくりの作業(洗浄選別)(動画) | ・(青森・日本と世界) | 335 |
| ・だいこん日本にいつ来たの？ | ・全国第2位の都道府県は？ | 336 |
| ・青森県のだいこん作付栽培面積 | ・日本のだいこんの作付面積 | 337 |
| ・都道府県別だいこん作付面積(上位10傑) | ・だいこんの入荷量(東京都中央卸売市場2009年) | 338 |
| ・(流通・栄養・料理ほか) | ・だいこんビタミンCの部位は？ | 339 |
| ・だいこん辛(から)いはどこ？ | ・だいこん料理と部位の関係 | 340 |
| ・だいこんおろし放置するとどうなる？ | ・だいこん選びのポイントは？ | 341 |
| ・おいしいだいこんの見分け方 | ・だいこんの効能は何？ | 342 |
| ・だいこんと健康 | ・いろいろなだいこん(その1) | 343 |
| ・いろいろなだいこん(その2) | ・いろいろなだいこん(その3) | 344 |
| ・いろいろなだいこん(その4) | ・いろいろなだいこん(その5) | 345 |
| ・だいこんのおいしいレシピ(その1) | ・だいこんのおいしいレシピ(その2) | 346 |
| ・だいこんのおいしいレシピ(その3) | | 347 |
| ・監修・著者・資料・写真提供・参考書 | | 347~349 |

8. 見て 触れて 学んで(にんじん版) 351 ~ 376

(上段)

(下段)

| | | |
|---------------------------|---------------------------|-----|
| ・見て触れて学んで(にんじん版) | ・(知識・雑学) | 351 |
| ・にんじんは何科の植物？ | ・英語でにんじんは何？ | 352 |
| ・にんじんのへた付水皿に入れると？ | ・にんじん(へた付き)の生長過程 | 353 |
| ・“にんじん飲んで首くくる”って何？ | ・流行歌いっぽんでもニンジン？ | 354 |
| ・“シャトー切り”ってどんな形？ | ・果汁100%調味料は何%まで？ | 355 |
| ・(栽培) | ・にんじんの主力品種何系？ | 356 |
| ・にんじんづくりの作業(は種農薬散布)(動画) | ・にんじんづくりの作業(トンネル支柱)(動画) | 357 |
| ・にんじんづくりの作業(トンネルかま培土)(動画) | ・にんじんづくりの作業(トンネル穴あけ)(動画) | 358 |
| ・にんじんづくりの作業(葉かけ)(動画) | ・にんじんづくりの作業(人手による収穫)(動画) | 359 |
| ・にんじんづくりの作業(葉切り)(動画) | ・にんじんづくりの作業(収穫機)(動画) | 360 |
| ・にんじんづくりの作業(収穫風景) | ・にんじんづくりの作業(自宅で洗浄選別①)(動画) | 361 |
| ・にんじんづくりの作業(自宅で洗浄選別②) | ・にんじんづくりの作業(JAで洗浄選別①)(動画) | 362 |

| | | |
|---------------------------|---------------------------|---------|
| ・にんじんづくりの作業（JAで洗浄選別②）（動画） | ・（青森・日本と世界） | 363 |
| ・全国第3位の都道府県はどこ？ | ・にんじんの年間輸入量は？ | 364 |
| ・にんじん（かぶ含む）の年度別輸入量の推移 | ・にんじんの原産地はどこ？ | 365 |
| ・日本へのにんじんの伝来経路 | ・日本のにんじんの主な栽培地域 | 366 |
| ・青森県のにんじん作付面積 | ・日本のにんじんの作付面積 | 367 |
| ・都道府県別にんじん作付面積（上位10傑） | ・にんじんの入荷量（東京都中央卸売市場2009年） | 368 |
| ・（流通・栄養・料理ほか） | ・にんじんの主成分は何？ | 369 |
| ・にんじんの効能成分は何？ | ・主な緑黄色野菜のカロテン比較 | 370 |
| ・にんじん民間療法の効能は？ | ・緑黄色野菜って何？ | 371 |
| ・おいしいにんじんの見分け方 | ・カロテン吸収率を高める調理方法は？ | 372 |
| ・にんじんと健康 | ・いろいろなにんじん | 373 |
| ・にんじんのおいしいレシピ（その1） | ・にんじんのおいしいレシピ（その2） | 374 |
| ・にんじんのおいしいレシピ（その3） | | 375 |
| ・監修・著者・資料・写真提供・参考書 | | 375～376 |

9. 見て 触れて 学んで（畜産酪農版） 377～422

（上段）

（下段）

| | | |
|------------------------|----------------------|-----|
| ・見て触れて学んで（畜産酪農版） | ・（知識・雑学） | 377 |
| ・牛乳はなぜ白いの？ | ・牛を飼い始めたのいつ？ | 378 |
| ・牛の指は何本？ | ・牛の体温はどのくらい？ | 379 |
| ・牛の体温はどこで測るの？ | ・牛に4つあるものとは？ | 380 |
| ・牛の鼻のシワの利用何？ | ・牛の歯は何本？ | 381 |
| ・生後間もない牛目は見える？ | ・牛のお腹に磁石？ | 382 |
| ・牛の耳につけているのは何？ | ・乳牛の平均的な体重は？ | 383 |
| ・牛の特長間違いはどれ？ | ・牛の平均睡眠時間は？ | 384 |
| ・牛がお乳を出すには？ | ・牛の妊娠期間は？ | 385 |
| ・牛のお乳（生乳）がでる仕組み | ・乳牛のお乳一日どのくらい？ | 386 |
| ・牛乳工場でお乳ができるまで | ・搾乳作業（パイプライン式①） | 387 |
| ・搾乳作業（パイプライン式②） | ・搾乳作業（パイプライン式③） | 388 |
| ・搾乳作業（パーラー式） | ・搾乳作業（ロボット式①） | 389 |
| ・搾乳作業（ロボット式②） | ・日本人一人一日の牛乳量は？ | 390 |
| ・牛乳と人乳（人のお乳）の違いは？ | ・牛乳と分かる工夫は何？ | 391 |
| ・乳製品醍醐（だいが）って何？ | ・牛酪（ぎゅうらく）って何？ | 392 |
| ・おなかがゴロゴロするのはなぜ？ | ・おなかがゴロゴロする人が牛乳を飲むには | 393 |
| ・牛乳を飲むと太るの？ | ・寝れない時有効な方法は？ | 394 |
| ・牧草刈り作業（その1） | ・牧草刈り作業（その2） | 395 |
| ・牧草刈り作業（その3） | ・牧草刈り作業（その4） | 396 |
| ・牧草刈り作業（その5） | ・乾草が出来るまで（刈取り攪拌収集作業） | 397 |
| ・乾草が出来るまで（ロールラッピング作業等） | ・（乳牛・牛乳・栄養成分など） | 398 |
| ・ホルスタイン類の特徴は？ | ・乳牛のいろいろ | 399 |
| ・乳牛の年間生産量は？ | ・牛乳の殺菌方法は？ | 400 |

| | | |
|----------------------|-------------------|---------|
| ・牛乳の輸送販売の決まりごとは？ | ・L L牛乳の日持ち期間は？ | 401 |
| ・腸の善玉菌の働きは何？ | ・牛乳のたんぱく質の働きは？ | 402 |
| ・ミネラルの働きは？ | ・ビタミンAの働きは？ | 403 |
| ・牛乳のビタミンB2の働きは？ | ・ビタミンDを作るには？ | 404 |
| ・カルシウムの役割のひとつは？ | ・カルシウム400mgを摂るには？ | 405 |
| ・牛乳の乳脂肪の特徴は？ | ・生乳と牛乳の乳脂肪の大きさ | 406 |
| ・生乳100%の牛乳はどれ？ | ・牛乳の仲間と牛乳タイプ飲料 | 407 |
| ・牛乳類の成分規格 | ・バター1個牛乳の量いくら？ | 408 |
| ・乳製品のいろいろ（その1） | ・乳製品のいろいろ（その2） | 409 |
| ・乳しぼり体験とバターづくり体験 | ・（肉牛のあれこれ） | 410 |
| ・草しか食べない牛が肉を作れる理由は？ | ・肉牛となるまでの日数は？ | 411 |
| ・青森県の肉用牛は何頭？ | ・青森県で一番多い肉牛の品種は？ | 412 |
| ・青森県内で飼育している主な肉牛の品種 | ・日本の肉用牛の飼育頭数 | 413 |
| ・肉用牛が一番多い市町村は？ | ・青森県の肉用牛の飼育頭数 | 414 |
| ・青森県の種雄牛「第一花国」 | ・（豚のあれこれ） | 415 |
| ・母豚のおっぱいの数はいくつ？ | ・豚の起源の動物は何？ | 416 |
| ・母豚が出す1日のお乳の量は？ | ・こだわり豚のえさは何？ | 417 |
| ・子豚が多く生まれた時はどうするの？ | ・青森県の豚は何頭？ | 418 |
| ・日本の豚の飼育頭数 | ・豚が一番多い市町村は？ | 419 |
| ・青森県の豚の飼育頭数 | | 420 |
| ・監修・著者・資料・写真提供・参考書・終 | | 420～422 |