

## 10月の雑学クイズ①（かぼちゃの雑学編・問題編）

1. カボチャの原産地はどこでしょう？  
A. 日本 B. アメリカ C. 中南米
2. 「カボチャ」という名前の由来は？  
A. 果物の名前から B. 国の名前から C. 人の名前から
3. 日本にカボチャが伝わったのはどの時代？  
A. 室町時代 B. 江戸時代 C. 明治時代
4. 冬至にカボチャを食べる理由は？  
A. 栄養があるから B. 風邪をひかないように C. 太陽の力を取り戻すため
5. カボチャに多く含まれる栄養素は？  
A. ビタミンA B. ビタミンB C. ビタミンC
6. ハロウィンでカボチャをくり抜いて作る「ジャック・オー・ランタン」の由来はどこの国？  
A. アメリカ B. アイルランド C. イギリス
7. カボチャの種を炒って食べると、どんな栄養がとれる？  
A. タンパク質 B. 鉄分 C. 亜鉛



## 10月の雑学クイズ①（かぼちゃの雑学編・答えと解説編）

1. 答え：C. 中南米

→ カボチャの原産地は南アメリカ。ペルーやメキシコなどで古くから食べられていました。

2. 答え：B. 国の名前から

→ 「カンボジアの瓜」が「カボチャ」となまって伝わったといわれています。

3. 答え：A. 室町時代

→ ポルトガル船が中南米のカンボジア経由で日本に持ち込んだといわれています。

4. 答え：C. 太陽の力を取り戻すため

→ 冬至は一年で最も日が短い日。太陽の力が弱まる時期に、栄養豊富なカボチャを食べて健康を祈る風習です。

5. 答え：A. ビタミンA

→  $\beta$ カロテンが豊富で、体の中でビタミンAに変わります。風邪予防や肌の健康にも◎。

6. 答え：B. アイルランド

→ 元々はカブで作られていたランタン。アメリカに渡った移民が、手に入りやすいカボチャで作るようになりました。

7. 答え：C. 亜鉛

→ カボチャの種にはミネラルが豊富。特に亜鉛は免疫力アップや疲労回復に役立ちます。

