



・いちじくの実<sup>み</sup>

・旬<sup>しゅん</sup>：秋<sup>あき</sup>(9月<sup>がつ</sup>～10月<sup>がつ</sup>)

・多く<sup>おお</sup>含まれる<sup>ふく</sup>栄養素<sup>えいようそ</sup>

カルシウムや鉄分<sup>てつぶん</sup>などのミネラルを

豊富<sup>ほうふ</sup>に含みます<sup>ふく</sup>

・特徴<sup>とくちょう</sup>

通常<sup>つうじょう</sup>食べている<sup>た</sup>部分<sup>ぶぶん</sup>の実<sup>み</sup>は厳密<sup>げんみつ</sup>には

果実<sup>かじつ</sup>ではなく、イチジクの花<sup>はな</sup>にあたる

部分<sup>ぶぶん</sup>。