

令和5年5月2日

2年生の保護者様

食育担当 横川一美

旬の野菜にふれましょう

本日授業で、今が旬のグリーンピースについて勉強をしました。

日常生活において、実際に野菜が育つ様子を見ることや、食事作り等に関わることが少ない状況の中で、直接食材にふれる機会の少ない児童は多いのではないのでしょうか。



野菜や果物・魚などは、たくさん収穫できる時期と、味のよい時期があり、この2つはだいたい重なっていて、その時期を「旬」といいます。

今では、いろいろな食材が1年中いつでも手に入り、食べることができます。

このことから、生活の中で「旬」を感じることも少なくなりました。

旬のものはおいしくて栄養も豊富です。適した時期に無理なく作ったり、収穫したりできるので、育てる時に使う肥料や農薬も少なくすみ、環境にもいいと言えます。

また「グリーンピース」は、給食後の食缶を見ると、残す児童が多く見られます。

今回の授業で、グリーンピースのにおいをかいだり、直接触れたりすることで、興味・関心や、食べる意欲をもってもらいたいと考えました。

グリーンピースには、大腸の働きを促す食物繊維を多く含み、豆の中ではトップクラスの含有量を誇ります。また、良質なたんぱく質やビタミン類も多く含みます。進んで食べてほしい食品です。

本日は、この授業でさやむきをしたグリーンピースを、給食室でおいしく「わかめ入りグリーンピース御飯」を作り、全校児童が給食でいただきました。

自分たちでさやをむいたグリーンピースは、いつもよりおいしく感じられたのではないのでしょうか。この時期に、ご家庭でも旬の食材にふれてください。

そして、親子で「グリーンピースのさやむき」をして、親子のふれ合いをしてみてください。ぜひグリーンピースを使った献立を食卓に！！

学校では、お子様の食に対する興味が深まるような活動に、今後も取り組んでいきたいと思っております。

ご支援・ご協力、よろしくお願いいたします。



お子さんと一緒に



グリーンピースとえびの炒め物
を作ってみませんか

(4人分)

グリーンピース	50g
むきえび	250g
【A】酒	大さじ1
しょうが汁	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1



1. むきえびは背ワタを除き、流水で洗ってざるに上げて水けをきる。
- 2 【A】と水大さじ1を合わせておく。
- 3 なべに湯を沸かし、グリーンピースを入れて2分茹で、ざるに上げる。同じ湯でむきえびも茹で、火が通ったら、同じざるに上げて水けをきる。
- 4 3のえびとグリーンピースをボウルなどに入れ、片栗粉大さじ1/2をまんべんなくまぶす。
- 5 深めのなべにサラダ油大さじ1を熱し、4を入れて炒める。油が全体になじんだら2の合わせ調味料を入れ、煮立ったら手早く混ぜ、とろみが出たら火を止めて器に盛る。

※ まぶした片栗粉が固まったのを確かめ、合わせ調味料を回しかける。



※ プリントを持ちかえりましたら、感想やご家庭の様子をお知らせください。

き り と り せ ん

2年 組 名前