

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、今が旬のグリンピースについて勉強をしました。

日常の生活において、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かでしょうか。



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。

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てすみ、環境にもいいと言えます。

また「グリンピース」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。

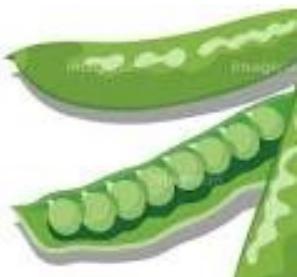
本日は、この授業でさやむきをしたグリンピースを、給食室でおいしく「わかめ入りグリンピース御飯」を作り、全校児童が給食でいただきました。

自分たちでさやをむいたグリンピースは、いつもよりおいしく感じられたのではないでしょか。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います。

ご支援・ご協力、よろしくお願ひいたします。



お子さんと一緒に



グリンピースとえびの炒め物 を作ってみませんか

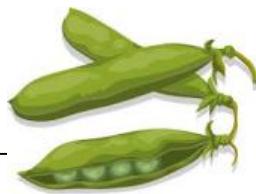
(4人分)

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

ん

2年 組 名前