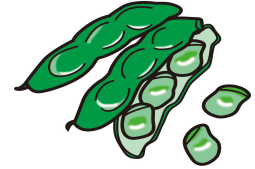


1年生の保護者様

栄養教諭

旬の野菜にふれましょう



本日授業で、今が旬のそらまめについて学習をしました。

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。

この時期に毎年、給食ではそらまめを茹でて献立に登場するのですが、そらまめを苦手とする児童が多く見られ、好む児童と全く食べようとしない児童と極端に別れます。

今回の授業で、そらまめのおいしさをかいだり、直接触れてさやむきを体験することで、興味・関心を持ってもらい、食べる意欲を持ってもらいたいと考えました。

そらまめには、子どもたちがぐすくぐすく育つための栄養素であるたんぱく質・亜鉛・鉄分・ビタミンB2が豊富に含まれています。

皮膚にしっしんがしやすい原因のひとつに亜鉛不足があげられますが、そらまめ約20粒の中に亜鉛が2.4mgを含み、1日の摂取適正量の約1/3の量が摂れます。なかなか亜鉛は、摂りにくい栄養素ですから、是非食べてほしいです。

この時期にそらまめを食べて、偏食をなおしましょう。

本日は、この授業でさやむきをしたそらまめを、給食室で「そらまめ入りかき揚げ」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そらまめは、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。

この機会に、お子様と一緒に「そらまめのさやむき」をして、親子のふれ合いをしてみてください。

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。



お子さんと一緒にそらまめごはん

を作ってみませんか

(4人分)

そらまめ (さやつき)	1kg
米	3合
昆布 (2cm角)	2枚程度
酒	大さじ1
塩	少々



① 米は洗って水加減をし、30分から1時間おく。昆布・酒・塩を加えて炊き始める。



② そらまめは、さやと薄皮をおく。

③ ①から勢いよく蒸気が出てきたら、②のそらまめを加えて炊きあげる。蒸らしてから、昆布を除いてさっくりと混ぜ、器に盛る。



※ 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るとありがたいです。

き り と り せ

1年 組 名前