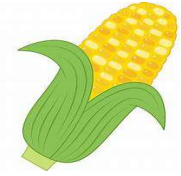


3年生

とうもろこし

の皮むき体験学習



今が旬のとうもろこしについて学習をしました。

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。

特に、とうもろこしは缶詰で食べるが多いため、旬が今の時期であることを知らない児童も多いと思います。

いろいろな食材が、生活の中で「旬」を感じるものが少なくなりました。「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。今回の授業で、とうもろこしのおいをかいたり、直接触れたりすることで、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。とうもろこしには、大腸の働きを促す食物繊維が芋類よりも多く含まれます。疲労回復にも効果があるビタミンB群や、その他カリウムやビタミンEなども多く含みます。暑さから疲れのでる夏には、とてもいいですね。

本日は、この授業でかわむきをしたとうもろこしを、給食室でおいしく「蒸しとうもろこし」にして、全校児童が給食でいただきました。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、今後も組んでいきたいと思っています。



