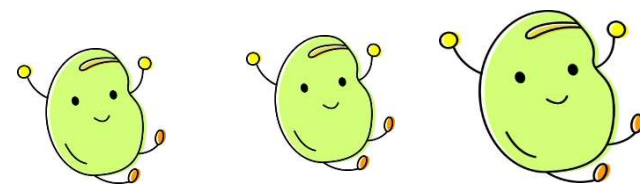


# 1年生 そらまめのさやむき体験



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。

今日のこの「そらまめ」は、残念ながら苦手な児童も多いようです。

食べたことがないという児童もいました。

今回の授業で、そらまめのおいをかいたり、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思います。



そらまめには、子どもたちがすく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。

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。



