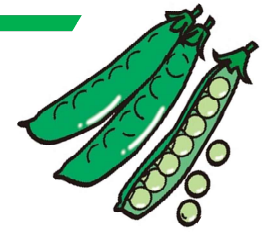


## 2年生 グリンピースのさやむき体験



今が旬のグリンピースについて、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。

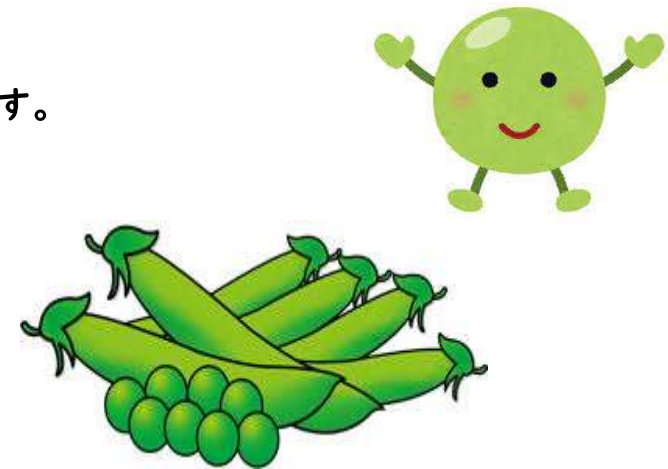
野菜や果物・魚などは、たくさん収穫できる時期と、味のよい時期があり、この2つはだいたい重なっていて、その時期を「旬」といいます。今では、いろいろな食材が1年中いつでも手に入り、食べることができます。

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「グリンピース」は、残念ながら苦手な児童も多いようです。

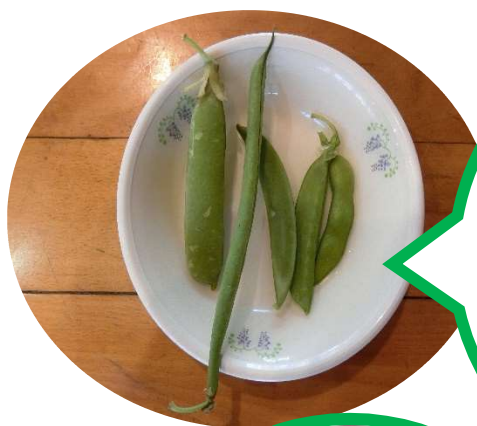
今回の授業で、グリンピースのにおいをかいだり、直接触れたりすることで、興味・関心を持ってもらい、食べる意欲を持ってもらいたいと思います。



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。



グリンピース当てクイズ

右から

- ・枝豆
- ・スナップえんどう
- ・きぬさや
- ・さやいんげん
- ・グリンピース



2年生だけの  
特別メニュー

グリンピース入り  
わかめごはん



