



令和2年5月 家庭数
船橋市立飯山満小学校
給食室 伊藤

そらまめのさやむき体験をやってみよう

毎年5月は、旬の食材に親しむことを目的に、2年生を対象に、そら豆のさやむき体験を実施しています。むいたそら豆は給食室へ届けられ、調理員さんが美味しくゆでます。そして、その日の給食に提供され、みんなで味わいます。今年は残念ですが、新型コロナウイルスによる休業中のため、実施することができません。

千葉県はそら豆産出額全国第2位です。千葉県産のそら豆は、5月中旬から5月下旬が旬です。1年のうちわずかな時期しか収穫できないので、ぜひ旬のおいしさをおうちの人と体験し、味わってほしいです。

名前の由来「空豆」、「蚕豆」

さやが空に向かって実ることから「空豆」と言われます。また、蚕が作るまゆの形に似ていることから「蚕豆」とも書きます。



空豆



空豆の花

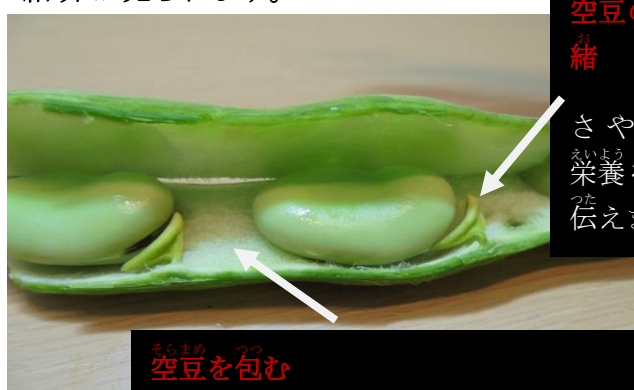
空豆の栄養

主に疲労回復、脳の働きを助けるビタミンB1が多く含まれています。薄皮を取って食べる方が多いですが、薄皮は食物繊維が豊富です。

いよいよ体験！（その前に次のことを意識してみてね。）

- ・食事作りに参加しているという気持ちを持とう。（手洗いをしっかりと）
- ・さやを折るときの（新鮮な音、香り、空豆のさやの内側（ベッド）の感触を体感しよう。
- ・自分でむいた豆をゆでて味わった時どうだったでしょうか。（空豆はやけどなどしないように、おうちの人と一緒にゆでましょう）

飯山満小学校のホームページの、家庭学習に使えるリンク集、はさま小先生のおすすめで、「食育 空豆のさやむき体験」では、さやむきの方法や図書の城後先生の「そらまめくんのベッド」などおすすめブックの紹介が見られます。



そらまめ 空豆のへその緒

さやからの栄養を空豆に伝えます。

そらまめ 空豆を包むベッド



真っ白なわたの部分は、変化に弱い空豆を、寒さや乾燥から守ります。また、この部分は、栄養を蓄える貯蔵庫の役割もします。

