

# 食育だより



令和8年5月  
船橋市立薬円台小学校  
栄養教諭 斎藤 光  
おうちのひととよみましょう。

朝晩はひんやりとした風が心地よく、昼間は、早くも気温の高い日が増えてきました。春の終わりに夏  
の初めにかけて旬を迎えるそらまめ。5月15日は、1年生、2年生、ひまわり学級、なのはな学級（1～2年生）  
のお友達がそらまめのさやむきを体験しました。そして、その日の給食で全校児童がゆでそらまめを味わい  
ました。

## 生活科 はるのやさいと なかよしになろう

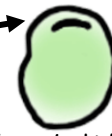
よ～く耳をすまします。そ～っと、さやをあけてみます。さて、どんなおとがするのでしょうか。  
一人一人がじっくりそらまめとむきあい、そらまめのひみつをたくさん発見しました。



### 発見したこと

なんつぶある？…2つぶ、3つぶ、4つぶ、5つぶ さやのなかは？…ふわふわ  
かたちは？…さやはバナナみたい、つきみたい、ベッド、

まめはタイヤみたい、まるい、くろいヘアバンドがある



おおきさは？…まめはじゅうえんだまぐらい、さやはおもったよりおおきい

おとは？…ぱきぱき、ぽん、パキッパキッ においは？…くさっぱい、しぜんのかおり、ちょっとくさい

さわりごごちは？…ふわふわ、かたいとおもったけれどやわらかい

かんじたことは？…たのしい、ムシがないかドキドキした、きもちがよい、はじめてだけどさやむきのしかた  
がわかった、じょうずにむけた、そらまめになってみたい、おいしくたべることがなかよくなることかもしれな  
い

### きゅうしゅくだいすき

令和8年5月15日

### そらまめ

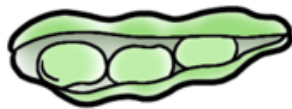
今日の給食にゆでそらまめがあります。1年生、2年生、なのはな（1・2年生）、ひまわりのみなさんが、生活科の学習でさやむきをしてくれました。みなさん、ありがとうございました。

ミートソースには春のまめのなかまグリーンピースがはいっています。



問題 そらまめを育てるときに必ず必要なことはどちらでしょう。

- A 寒い冬
- B 暑い夏



そらまめは、春の野菜のひとつです。さやのなかの緑色の豆を食べる野菜です。

今日のそらまめは、千葉県館山市の畑で農家さんが育ててくれました。館山市のそらまめは、4月終わりごろから収穫が始まります。そらまめは、10月から11月、秋に種をまきます。芽を出し、茎や葉をのばしていくころ、冬をむかえます。寒い日が続きます。そらまめは冬の冷たい空気にあたることで、寒さに

負けないからだをつくります。寒さに負けずに過ごすことで、花をさかせたり、さや豆(種)をつくるできるようになります。そらまめが成長するために必ず必要なことは、寒い冬



を過ごすことです。秋に種をまき、寒い冬を過ぎて、春の収穫をむかえます。給食室で塩ゆでにしたそらまめをよく味わってください。

(こたえ A)



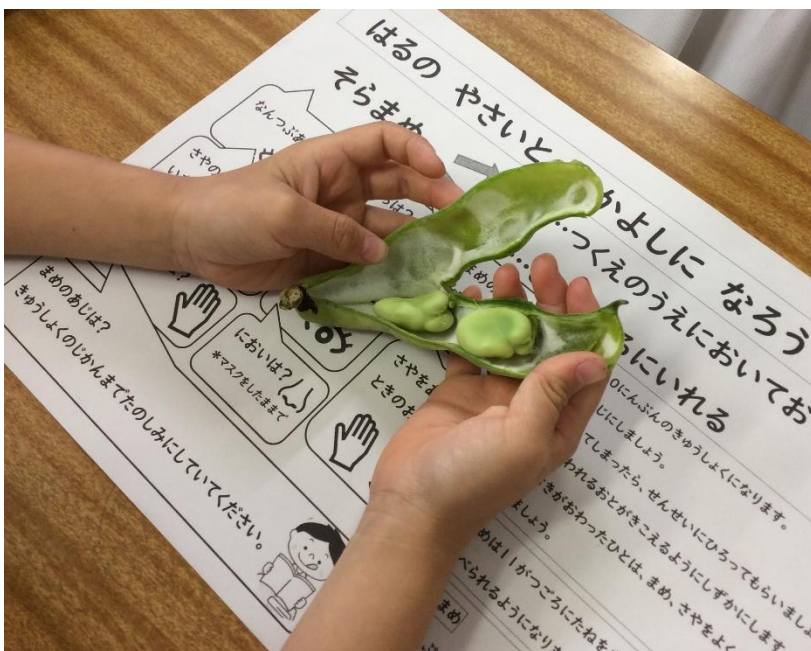
今日のきゅうしゅくだいすきは本を読んで書きました。

### そだててあそぼう71 ソラマめの絵本

こぐれ きよし 編  
かとう まふみ 絵  
農文教(のうぶんきょう)

## 2年生のかんさつカードより

- わるときの音がおもしろかった。
- ヘそがさやにくっついてた。
- 3本むいたけど、ぜんぶふたごでした。
- ひらくときパキッと音がしてすごく気持ちよかったです。とてもいいにおいでした。
- ベッドがぬるぬるしてて、ふわふわしてました。
- なかみのおいがおいしそうなおいでした。そらまめをすぐにたべたいです。
- そらまめはすべりだみみたいだった。ベッドはなでると、ふかふかしていたところがなくなった。
- そんなにふわふわしてなかった。けど、べとべとしてた。
- そらまめのベッドがぬれていることにきづいた。
- ふわふわのところをつめでとったら、ぬるぬるしてた。
- ベッドがつるつるして、べたべたもしていました。むいてから、たまねぎのおいがしました。
- 色んなかちのまめがはいっていました。いっぱいまめがはいっていてうれしかった。
- むくまえはドキドキしていましたが、ちゃんとむけてうれしかったです。
- むいてさわったみたら、ぬるぬるしてて「ばななのにおいがするな」とおもいました。
- ベッドがぬれていて、びっくりしました。
- 中がバナナみたいにべたべたしていた。
- 小さいまめと大きいまめがあっておもしろかった。
- ベッドが大きいのと小さいのがいっぱいあった。そらまめもきもちよさそうだった。
- かたちはへびみたいでした。
- きゅうりのにおいがした。
- さやをむいて中を見たらそらまめのあかちゃんが出て あとは、大きい大人の、そらまめが出て 二人ぐらいいはいて、その二人がたぶんいっしょにそのあかちゃんをそだててたとおもい、そらまめのかぞくのくらしをはじめて見ました。
- においは、ちょっとどくとくにおいでした。
- ベッドがもふもふでした。
- それぞれまめのかずがちがうのに気がついた。
- ベッドがくさかった。そらまめがげんきそうだった。
- ピーマンのにおいがしてびっくりした。
- なかがふさふさしてた。そらまめにくろいせんがはいっていた。
- ベッドはとてもさらさらだった。
- そらまめくんのベッドが、ふかふかで「わたしもそこでねたいな」と思いました。においがしぜんでよいにおいでした。



### 5月15日の給食

牛乳、黒糖コッペパン、ころころチーズ、ポテトのミートソース、ツナとわかめのサラダ、塩ゆでそらまめ

