

9月の食育指導資料 枝豆

献立実施日 C 9月6日(金) D 9日(月) A 17日(火) B 18日(水)



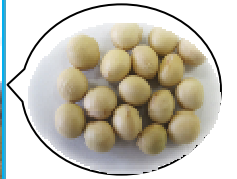
野菜のなかま 枝豆 (えだまめ)

枝豆は、未成熟な大豆を収穫したものです。枝つきのまま扱われることが多かったため、「枝豆」と呼ばれるようになったそうです。枝豆はゆでて食べるとやわらかく、緑色です。

枝豆を収穫しないでそのままにしておくと、大豆へと成長していきます。大豆は煮豆やささまざまな加工品にして食べます。



えだまめ だいず
枝豆から大豆へ
せいちよう
成長



(大豆の収穫風景)

枝豆は、大豆には少ないビタミン類が多くふくまれる野菜のなかまです。夏のつかれを取り除く効果もありますよ。

成熟すると、「畑の肉」とよばれるほど、たんぱく質が豊富な豆になります。

種をまいてから 10 日ほど経ちました。茎や葉が太く、しっかりしたものがよい苗です。



(畑に種を直まきする場合があります)



植え付けを行う際は、葉の近くまで土に埋まるようにします。苗と苗との間隔を、約30cm程度あけます。

土の乾燥や害虫に気をつけながら育て、植え付けから 80~90日ぐらいが、収穫の時期です。収穫期間が短く、約10日間しかありません。さやが黄色くなる前に収穫します。



収穫カレンダー

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
植え付け	冷涼地						■	■					
	中間地					■	■	■	■				
時期	暖地				■	■	■	■	■		■	■	

■ 植え付け ■ 枝豆の収穫 ■ 大豆の収穫

給食時の指導について（9月）

○献立実施日

C 9月6日（金） D 9日（月）

コッペパン 牛乳 いかのマリネ ゆで枝豆 うずら卵とチンゲンサイのスープ

A 9月17日（火） B 18日（水）

中華どんぶり 牛乳 さつまいものピーナッツがらめ ゆで枝豆



枝豆の資料です。学級でそのまま読むことができるようにしています。担任の先生の他、日直の児童に読んでもらうなど、ご活用ください！

○献立のねらい 「枝豆」について知る。

○指導内容

〈低学年〉「枝豆」について知り、すすんで食べることができる。

枝豆は、豆という名前がついていますが、野菜のなかまに入ります。さやと実がやわらかい緑色の時期につみ取ったものです。これが成長すると、豆のなかまである大豆になります。

夏にとれる枝豆ですが、冷凍保存することで、一年中おいしく食べられます。給食のまぜごはんや煮物にもよく入っているのを知っていましたか？

きょうは、香川県でとれた枝豆を塩ゆでにしました。体を元気にするはたらきがある枝豆を食べて、夏のつかれをふきとばしましょう。

〈評価〉「枝豆」について知り、すすんで食べることができたか。

〈中学年〉「枝豆」について関心を持つ。

枝豆についてのクイズをします。「枝豆は成長すると、ある食べ物になります。それは何でしょう？」…（3秒待つ）…答えは大豆です。枝豆は、大豆が成長する前の食べ物で、野菜のなかまに入ります。成熟すると、豆のなかまである大豆になります。

以前は、田植えの終わったあぜ道に作っていたので「あぜ豆」とも呼ばれていました。その後、枝つきのまま売られていたこともあり、「枝豆」と言われるようになりました。

きょうは、香川県でとれた枝豆を塩ゆでにしました。体の調子をよくしてくれる栄養素がふくまれている枝豆を食べて、夏のつかれをふきとばして元気になりましょう。

〈評価〉「枝豆」について関心を持つことができたか。

〈高学年〉「枝豆」の栄養を知り、味わって食べる。

枝豆は、大豆の成長する前の豆を食べる野菜のなかまです。大豆は日本に縄文・弥生時代に伝わってきました。未成熟な枝豆は、江戸時代には、枝についたままの状態ゆでてそのまま食べ歩き、ファストフード感覚の食べ物だったという歴史があります。

夏に出荷される枝豆は、カルシウムなどの無機質やビタミンが多くふくまれ、体の調子をよくしてくれます。暑くて食欲がない時でも、塩ゆでした枝豆はさっぱりして食べやすいですね。冷凍保存することで、一年中おいしく食べられるので、料理の材料に取り入れることもできます。

きょうの枝豆は、香川県でとれたものです。バランスよく栄養素がふくまれている枝豆を味わって食べ、夏のつかれをふきとばしましょう。

〈評価〉「枝豆」の栄養を知り、味わって食べることができたか。