

授業でも！

つかえる ちゃぐりん

VOL.49



◇記事名：5月号64～66P「わくわく！ 食農ワーク」

◇対象：社会科、学級活動、家庭科(3～6年生)

文・藤本勇二（武庫川女子大学 専任講師）

春は、キャベツやサヤエンドウなど、旬の食材が多い季節です。旬について学ぶにはもってこいの季節といえます。「食材には旬があることや旬のよさを知り、野菜を進んで食べることを」を目指して授業に取り組んでみませんか。

1. 野菜や果物の旬クイズをする(3～4年生、社会科・学級活動)

旬とは「野菜やくだものがよくとれて味の最もよい時」であることを伝えたあと、野菜や果物の絵カード、または写真、『ちゃぐりん』の記事を使って、旬のクイズをします。取り上げるものは、季節がはっきりしているものだけにし、野菜のみを扱う、地域の特産品を挙げるなど、学校や学級の状況に応じて変更するようにします。

(例) 季節がはっきりしているもの

春：たけのこ、ふきのとう 夏：スイカ、オクラ 秋：まつたけ、ぎんなん 冬：白菜、かぶ など
一つの班にそれぞれ同じ枚数の絵カードを渡し、その野菜の旬がどの季節になるかを班で話し合い、意見がまとまったら黒板に貼っていきます。「春だよ」「いや夏、絶対夏!」と、にぎやかに議論しています。全部のカードを貼り終えたら、どの野菜が難しかったかを聞きました。ミツバ、アスパラガス、ミョウガ、シソ、カボチャなどが難しいようです。栄養士の先生から答え合わせをしてもらおうといいでしょう。

■カボチャ：[子どもたちの解答]冬、秋 → 【正解】夏

■カブ：[子どもたちの解答]春 → 【正解】冬

■ミョウガ：【正解】秋

■アスパラガス：【正解】春

■ハクサイ：【正解】冬



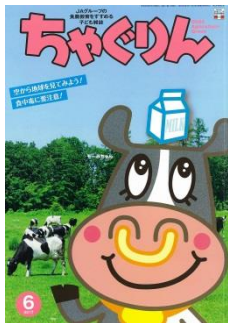
2. 旬の野菜のいいところは？(5～6年生、家庭科)

「旬の野菜のいいところを知っていますか？」そう問うと、「栄養がある」「その季節にしかとれないのでおいしさを味わえる」「たくさんとれるので安い」といった意見が出ました。栄養士さんから「香りがよい」「季節に合っているので低農薬だから安心」、また「旬の野菜には日本人ならではの食文化があります。食べ物に季節を感じるという、日本人として忘れてはならない大切な心がそこにはあるのです」—そんなすてきなことも教えてもらいました。

最後に、食品成分のビタミンC量を露地物とハウスもので比較するデータを示しての説明です。レタス、トマト、キュウリ、ホウレンソウを、それぞれ露地とハウスものでビタミンC量を比較すると大きな違いがありました。

3. 春が旬のものを食べる(5～6年生、家庭科)

グリーンピース、春キャベツ、新タマネギの他に、春が旬の野菜にはどんなものがあるか探してみましよう。そして、春が旬の食材を使った料理を作ってみましよう。みそ汁の具にしてもいいでしょう。1年を通じて、旬の食材をみそ汁の具にする活動もそれぞれの季節の旬を理解することにつながります。



JAグループの食農教育を
すすめる子ども雑誌

ちゃぐりん

Child Agriculture Green

子どもたちに伝えたい!

2017年6月号

おすすめ記事

お米について知ろう! 食べよう!!



掲載ページ: 10~18P

乳牛と牛乳について学べるお米についてのカラー9ページの特集記事。牛乳が食卓に届くまでの過程や牛乳についての豆知識は、あぐりスクールやちゃぐりんフェスタなどの農作業の前後の学習時間でご活用下さい。また、牛乳のタンパク質の特徴を使った実験と、混ぜるだけで楽しめるおいしい牛乳ドリンクのレシピも紹介します。実際に試してみましょう。

食中毒に要注意!



掲載ページ: 23~25P

ジメジメした時期になると気になるのが食中毒。食中毒に関する知識を分かりやすく解説します。食中毒とは何か、どんな菌がいてどんな症状を起こすのか、防ぐ方法は何か、等々を学ぶことができます。「あぐりスクール」「ちゃぐりんフェスタ」などの料理の時間の前に、「菌をつけない、ふやさない、やっつける」という3つのルールを徹底しましょう。

イッコとニコのふしぎラボ



掲載ページ: 29~31P

さまざまな科学の難問を「やまむー」と考える人気の連載企画。今月号は、酸化して黒ずんでしまった10円玉をタバスコやレモン汁などを使ってピカピカにする方法を伝授します。「ちゃぐりんフェスタ」や「あぐりスクール」のなかで、子どもたちと実際にやってみてください。その際、「なぜ」ピカピカになるのかについても、記事を使って説明しましょう。

アッコさんの台所



掲載ページ: 36~37P

料理研究家の本田明子先生に、あげずにフライパンで焼くだけでできる簡単な「プリプリエビチリ」の作り方を教わります。合わせる調味料は、少し辛めのもと、大人向けの辛さと両方の作り方が載っているのも嬉しいポイント。親子料理教室で2パターン作ってみても良いかもしれません。