

授業でも！

つかえる

ちゃぐりん

VOL.56



◇記事名：「だいこんせんせいの ダイコン丸ごと講座」

◇対象：科学クラブ(4～6年生)、理科(6年生)

給食の時間(4～6年生)

文・藤本勇二(武庫川女子大学 専任講師)

ダイコンは、子どもたちには身近な野菜です。そのダイコンにはたくさんの驚きが隠されています。今回は、『ちゃぐりん』の記事をもとに、科学や先人の知恵の視点からダイコンの魅力を子どもたちに伝えましょう。給食の献立にダイコンが登場したときは、『ちゃぐりん』の記事を子どもたちに読んであげると良いでしょう。また、以下のように、少し時間をとってダイコンの魅力を紹介することもできます。

1:野菜の生命力を実感(4～6年生・科学クラブ)

ダイコンの葉っぱの近くのところは、普段捨てています。そんな残り野菜を容器に入れて水をやるだけの水栽培で、何日かすると葉っぱや根が伸びてきます。野菜の生命力には驚かされます。水栽培に使う容器は重くて安定したものがいいので、ジャムやコーヒーなどの透明なガラスビンが向いています。ダイコンのような安定した野菜ならプラスチックの皿でも大丈夫です。野菜が水に完全に浸かってしまうと腐るので、水の量には気をつけます。置き場所は、直射日光の当たらないところがいいでしょう。一週間もすれば、緑の葉や白い根が出てきます。ネギの根っこ、ニンジン頭の部分などにも挑戦してみましょう。

2:消化と吸収(6年生・理科)

「消化と吸収」の学習では、食物が体内で消化・吸収されるしくみを学びます。よく噛むと消化がよいというのは、「だ液の中にある酵素がデンプンを糖に変えるため」です。ご飯を口の中でよく噛むことで、かすかに甘みを感じるようになりますが、これはだ液に含まれるアミラーゼという酵素によって、ご飯の主成分のデンプンが糖に分解されたからです。発展・応用編として「ダイコンには酵素がいっぱい」の実験もしてみましょう。

3:水あめをつくろう(4～6年生・科学クラブ)

理科の「消化と吸収」の学習を活かして、サツマイモに大根おろしを加えて水あめを作る方法にも挑戦してみます。サツマイモの皮をむいて輪切りにし、柔らかくなるまで蒸します。ボールの中でつぶしたサツマイモに熱湯を加えていもがゆを作り、そこに大根おろしを混ぜ、発泡スチロールに入れて保温します。5時間ほど保温していると糖化が起こります。液をふきんなどでしぼり、鍋でこげつかないように煮詰めてあめ状にします。

子どもたちは、「おでんの大根の味がするよ」、「最後にダイコンの味が残るけど、甘い、美味しい、黒砂糖の味だ」と言って大喜び！ また「大根おろしを入れてあめができることにびっくりした。うまくできているなあ」、「大根おろしを入れてあめができるなんて不思議だ」と驚いてくれます。

4:七草の知恵(4～6年生・給食の時間)

ダイコンには、ジアスターゼが多く含まれています。ジアスターゼは、お餅やご飯を食べ過ぎてしまった時などに消化を助けてくれる働きがあります。七草は白いかゆの中に緑の若菜という彩りのよさだけでなく、正月のごちそうで弱り気味の胃を休めるということや寒い冬に不足しがちなビタミンCを七草で補うという合理的な意味もありました。先人の知恵がいっぱい詰まっている七草がゆについて給食の時間に話しましょう。



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!

2018年1月号

おすすめ記事

食べる!遊ぶ!ミカンの楽しみ無限大! 掲載ページ: 19~23P



たっぷりビタミンCが含まれており、冬の風邪予防にも役立つ果物・ミカンを集めました。日本屈指のミカン産地である愛媛県八幡浜市の皆さんに、おいしいミカンスイーツと、今の季節にピッタリな工作「ミカンのオーナメント」を教えてくださいました。また、ミカンの栄養価や味覚、産地、栽培地域などの情報もあわせて学んでみましょう。

イッコとニコのふしぎラボ 掲載ページ: 29~31P



謎の生き物・イッコとニコがやまむーとともに「食べ物と科学」をテーマにさまざまな実験を行う人気企画。今月は酢で卵のからをとかして作る「ぷよぷよ卵」について学びます。なぜ、半透明なぷよぷよ卵になるのか、なぜ、からがとけてなくなっても中身が出てこないのか…。実際に試してみましょう。

アッコさんの台所 掲載ページ: 36~37P



家庭料理家の本田明子先生から、家族でおいしいヘルシーな冬レシピ「クツクツみぞれもちなべ」を教えてくださいました。旬のダイコンと正月の風物詩であるおもちを使った、みんなで食べたいポカポカメニュー。ポイントは、魚に火が通った後に入れるダイコンおろし。水けを切らずに汁ごと加えます。

藤田先生のあっぱれやさい塾 掲載ページ: 82~83P



いつもは一つの野菜に注目して特徴や栽培方法を学ぶコーナーですが、今月号は野菜を元気に育てる「資材」にスポットを当てた特別企画「やさい塾クイズ」。ネットを使って育てる野菜はどれか、ネットを地面にさす深さはどれくらいが適当か、など歯ごたえのある6つのクイズに挑戦してみましょう。

2月号予告 ハクサイで無病息災! ...栄養素がバランスよく含まれているハクサイをたっぷり味わえるレシピを紹介します!

JAグループ (一社) 家の光協会