

授業でも！

つかえる

ちゃぐりん

VOL.57



◇記事名:「わくわく食農ワーク カブはどれかな？」

◇対象:社会科(3~6年生)、家庭科(5~6年生)

給食の時間(1~6年生)

文・藤本勇二 (武庫川女子大学 専任講師)

カブは春の七草の1つ「スズナ」で、大根(スズシロ)とともに昔から日本になじみのある野菜です。子どもたちには「大きなかぶ」の物語でお馴染みです。ちゃぐりんの記事をもとに、暮らしに結びついた野菜の世界を紹介してください。

1:カブはどれかな?(1~6年生・給食の時間)

給食の時間に、ちゃぐりんの記事を子どもたちに見せます。給食献立にカブが登場したときが一番いいのですが、カラーのカブの写真は子どもたちの興味を大いに引きまします。子どもたちは、これが全部カブだとは思わないでしょう。その驚きがきっかけとなって、同じジャガイモでも男爵やメークインといった違いが話題になるかもしれません。5年生であれば、社会科の食料生産の内容に合わせて品種改良のことを取り上げるといいでしょう。サツマイモやダイコンなど様々な違いのある野菜に目を向けることができます。

2:自分の地域のカブ探し(4年生・社会科)

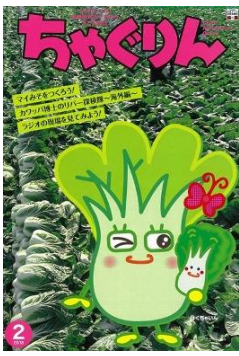
カブは、品種が非常に多く、全国各地で栽培され、聖護院かぶら(京都)や日野菜(滋賀)など地方固有の品種も数多く見られます。地方色豊かなカブについて自分の地域のカブを探すのはどうでしょうか。地域の高齢者に話を聞くと学習が深まります。「消化と吸収」の学習では、食物が体内で消化・吸収されるしくみを学びます。よく噛むと消化がよいというのは、「だ液の中にある酵素がデンプンを糖に変えるため」です。ご飯を口の中でよく噛むことで、かすかに甘みを感じるようになりますが、これはだ液に含まれるアミラーゼという酵素によって、ご飯の主成分のデンプンが糖に分解されたからです。発展・応用編として「ダイコンには酵素がいっぱい」の実験もしてみましょう。

3:伝統野菜を探そう(3~6年生・社会科)

伝統野菜の復活をめざす動きが、全国各地で盛り上がっています。伝統野菜とは、その土地で古くから作られてきたもので、採種を繰り返していく中で、その土地の気候風土にあった野菜として確立されてきたものです。野菜の揃いが悪い、手間がかかるという理由から、大量生産が求められる時代にあって生産が減少していましたが、地産地消が叫ばれる今、その伝統野菜に再び注目が集まってきています。地方色豊かなカブをきっかけに、他の野菜に目を向けることができます。練馬ダイコンや三浦ダイコン、守口ダイコンなどダイコンだけでも数々の伝統野菜について出会えます。そうした野菜の特徴や伝統を守る人たちの思いや努力に触れることができます。

4:七草がゆの知恵(5~6年生・家庭科)

カブの記事を子どもたちに紹介したあとに、カブを使った料理を知っているか聞きます。正月に食べることが多いとヒントを出します。それから、「キラピカおはらいふっ!」を子どもたちに読み聞かせします。子どもたちはカブが七草がゆに使われていることを知り、家庭科で七草がゆを作ってはどうか。合わせて、七草がゆにはには春の七草がふんだんに使われていて、それぞれの七草に邪気を払い万病を防ぐ意味があり、現在はおせち料理で疲れた胃を休める意味で食されることも多いことを伝えましょう。



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2月号

おすすめ記事

マイみそをつくろう!



掲載ページ: 10~13P

世界に一つだけのみそを作ってみませんか? 1月~2月は「寒仕込み」といい、みそづくりに最適な季節。材料の用意から作る前日の準備、当日の作業工程、仕込みから完成までの数ヶ月の作業まで、写真と文章で分かりやすく学べる企画です。できあがったマイみそで作る「カブと油あげのみそ汁」をはじめ、みそ料理のレシピも多数掲載します。

ハクサイで無病息災!!



掲載ページ: 16~21P

かぜなどで体調を崩しやすい冬にピッタリな食材が、寒くなるほど甘くなると言われるハクサイ。おいしいハクサイの選び方、保存の仕方、健康パワーなどハクサイの基本的な知識を学んだら、「ミルフィーユ鍋」や「あま〜いグラタン」などを作り、「食べて健康」になりましょう。

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旬の食材を使ったおいしいレシピを教わる連載企画。今月号ではホクホク感がたまらない「ごろごろ肉じゃが」に挑戦します。タマネギを切るときの注意点や、ジャガイモをホクホクさせるためのポイントを紹介。煮くずれを防ぐために大きさを切りそろえるのも、おいしく作るコツです。

わくわく! 食農ワーク



掲載ページ: 64~65P

低学年の児童もいっしょに楽しみながら食と農を学べる人気のクイズ企画。米、小麦、そばの実を粉にした上新粉・もち粉・小麦粉・そば粉の写真を見て、これらがどんな食べ物に「変身」するのかを答えるクイズです。また、もち米粉から作る「白玉粉」と「道明寺粉」の違いも写真で見てください。

3月号予告 オニオンうるるの涙のわけ ...タマネギを切っても涙が出ない工夫や、本来の甘みを味わえるレシピを紹介!