

5月14日(水)に1年生と5組の児童がそら豆のさやむき体験に挑戦しました。そら豆は子どもたちにとってあまり食べ慣れない食材であり、苦手な野菜の1つですが、自分でむいたそら豆は格別においしく感じたようです。体験前には、図書館司書による絵本「そら豆くんのベッド」の読み聞かせも行ったことで、さやの内側にはふわふわの白い綿毛があることを実際に手で触って確認することができました。

そらまめのさやむきをしたよ！

そら豆の由来は空に向かってなるからだよ。



思ったより、さやが硬くてむくのが難しい…



ベッドはふわふわしてるね。

<当日の献立>

- ・わかめうどん(地粉うどん)
- ・手作りかき揚げ
- ・塩ゆでそら豆
- ・牛乳



自分がむいたのを食べられてうれしい！



ほくほくしておいしいな。



みんなの感想

- さやの中は、本当にベッドみたいでふわふわでした。
- 豆が大きくて、つるつるしていました。
- さやがバナナみたいな形をしていました。
- さやは思ったよりやわらかくて、きれいな緑色でした。
- さやの中をさわってみると、しっとりしていました。

やってみよう！おうちで食育

そら豆のさやむきはご家庭でも手軽にできる食育です。そら豆が出回っているこの時期に、ぜひお試しください。



① そら豆を縦に持つ。



② 端に両親指の爪を入れて、広げる。



③ 開いたさやからそら豆を取り出す。