

～そら豆のさやむき～

5月30日（木）に1年生にそら豆のさやむきのお手伝いをしてもらおう予定でしたが、体調不良の児童が多くいたので、急遽、調理員さんにむいてもらうことになりました。

* 納品 *

八百屋さんに22kgのそら豆を持ってきてもらいました。新潟県のもので、新鮮で大粒の実がつまっています！



* さやむきの様子 *

1年生には一人5本くらいむいてもらう予定で時間は15分を予定していましたが、調理員さん2名と栄養士1名でむいたので1時間以上かかってしまいました。子ども達にお手伝いしてもらえることがのありがたみを感じました… (*^_^*)

そら豆の時季も終盤ですが、もしうちでむく機会があれば、ぜひむいてみてください♪



* むき方 *

① つめを入れる



② 両方の親指で開く



③ さやから優しく取り出す



* 給食室で調理 *



3回洗い、ゴミやほこりを流します。また、この時に傷んでいるものはないか、目で見て確認します。



塩茹でします。ほんのり塩味がついて、そら豆の素材の甘さが味わえるようにします！青臭さを消す効果もあります。



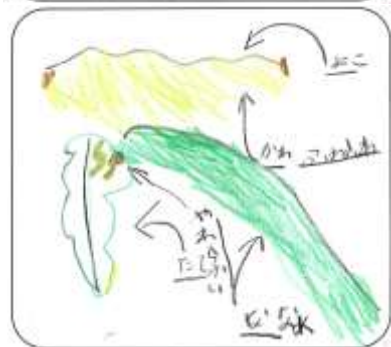
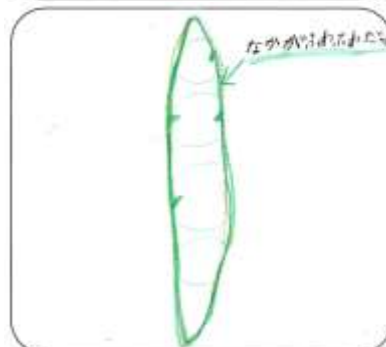
*** 献立 ***

- ・ターメリックライス
- ・キーマカレー
- ・牛乳
- ・そら豆
- ・ポパイサラダ



*** さやむきの観察 ***

1年生には、事前に「そらまめくんのベッド」という、そらまめくんが宝物にしている‘ふかふかベッド（そら豆のさや）’が出てくる絵本を読んでもらっていたので、ぜひみんなにそらまめくんのベッドを触ってもらいたいと思い、むいたさやをクラスに持っていき、みんなに触ってもらいました。あるクラスでは、夢中で触って「先生、観察したい！！」と言って観察カードを書いてくれました。1年生らしい観察ができていました。さやの色も、くすんだ緑色で塗っている子も多く、よく観察できているなど感心しました。一部をご紹介します。



さやむきができなかったのは残念ですが、充実した観察ができたようで良かったです。来年はグリーンピースをむきましょうね（^^）♪