

食育だより “いただきます”

令和3年10月19日

玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

10月に入っても残暑の厳しい日が続いていましたが、ようやく秋めいてきましたね。実りの秋を迎え、さつま芋や里芋、栗など秋の味覚が給食にも登場します。

3年生は総合的な学習の時間に市の特産品である「宗像大豆」について学んでいます。10月6日には清水さんの畑をお借りして、枝豆収穫をさせていただきました。夏のイメージがある枝豆ですが、6～7月頃に種をまくと秋に収穫ができるそうです。清水さんから収穫の方法を教えてください、早速収穫開始。大きく育った株をそのまま根ごと引き抜き、枝から莢をもいでいきます。「引き抜くのは力があるんだね」「枝豆をもいでいくのがこんなに大変だとは知らなかった」「家族に食べてもらうのが楽しみ！」など、色々な感想を口にしながらかつ収穫しました。新鮮な枝豆には細かい毛がはえていること、枝豆の根には丸い粒（球根：根粒菌と共生して生育に必要な窒素を供給してもらう）がついていることなど、実際に体験しなければわからない様々な気づきがありました。今後は12月に大豆の収穫をして、豆腐や味噌作りについても学習する予定です。子どもたちの学びも、実りの秋を迎えています。



家族に食べてもらうのが楽しみ



根っこにある丸い粒はなんですか？

球根という栄養のつまった粒だよ

宗像大豆を食べよう

大豆栽培がさかんな宗像市。玄海地区でも宗像大社周辺で多く栽培されています。宗像産の大豆や、豆腐、みそなどの加工品は給食にも使われています。



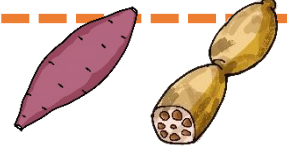
材料

- さつま芋…80g
- れんこん…40g
- 乾燥大豆…20g
- (ゆで大豆…50g)
- 片栗粉…大さじ1
- 小麦粉…小さじ2
- 塩…適量
- カレー粉…適量
- 揚げ油…適量

秋野菜チップス (4人分)

作り方

- ①大豆を水で戻し、ゆでる。(市販のゆで大豆でもよいです)
- ②さつま芋、れんこんは薄くいちょう切りにし、水にさらす。
- ③ ①、②に片栗粉・小麦粉をつけて揚げる。
- ④ ③に塩とカレー粉をまぶして出来上がり。



大豆と一緒に秋が旬のさつま芋とれんこんをチップスにしました。ごぼうなどの野菜を加えてもおいしいです。