

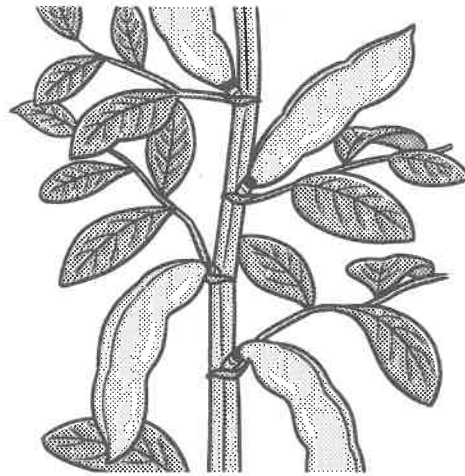
今が旬！ そらまめ

そらまめは、若いさやを収穫し、まめが未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。さやの中には、大粒種は2～3粒、小中粒種は4～7粒入っています。品種によっても違いますが、えだまめとくらべると、粒のサイズは大きめのまめです。

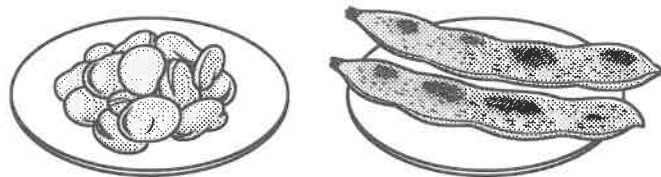
そらまめの名前の由来

そらまめの名前の由来は、いくつかあります。若いさやが空に向かって伸びるようすから「空豆」、蚕の形に似ているから「蚕豆」などと書きます。

そらまめのさやは、若いうちは空に向かって立ちますが、成長して大きく太くなると、さやが下に向かって垂れてきます。この頃が収穫に適しています。



ゆでて、焼いて 素材の味を楽しみましょう

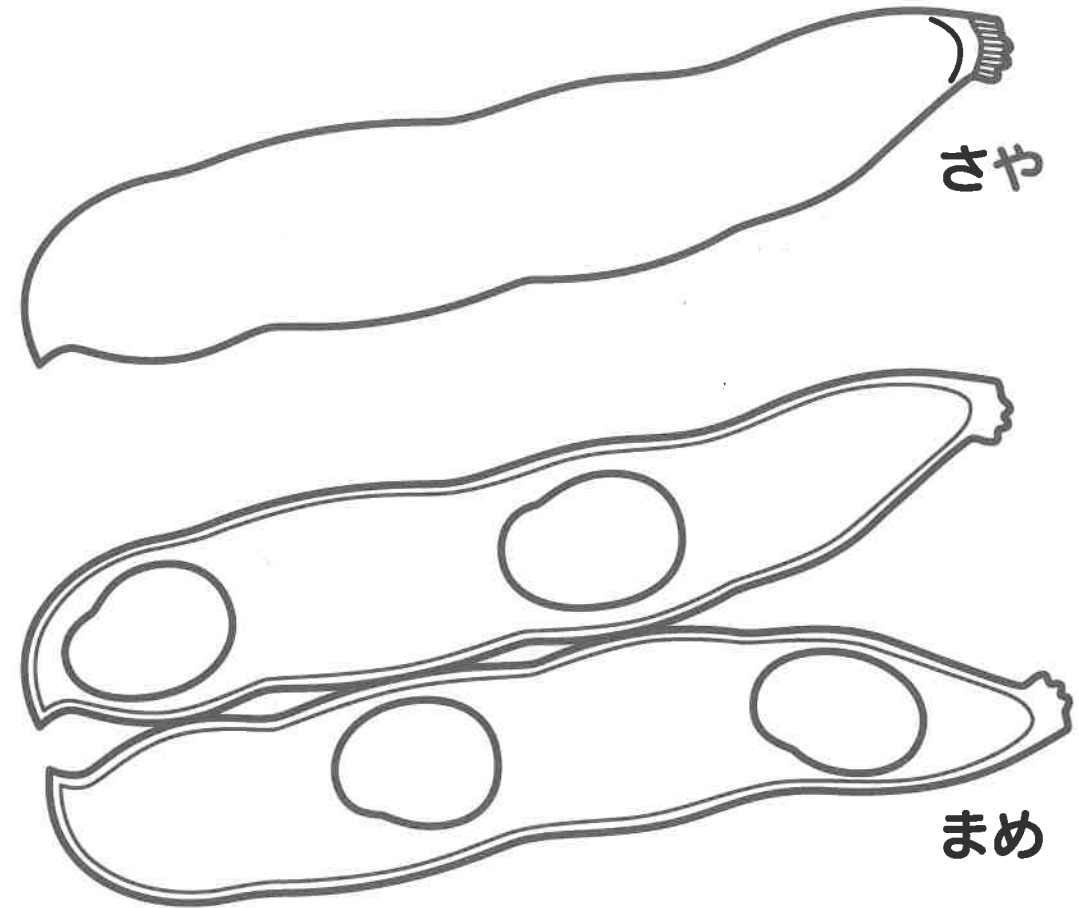


たっぷりの湯に少量の塩とさやから取り出したまめを一緒に入れ、さっとゆでて食べます。また、さやのまま焼き、さやをむいて食べます。

そらまめの 栄養成分

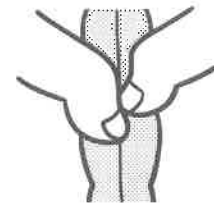
- 未熟豆／ゆで (100g)
- ・エネルギー……103kcal
 - ・たんぱく質……10.5g
 - ・脂質……0.2g
 - ・炭水化物……16.9g
 - ・カリウム……390mg
 - ・カルシウム……22mg
 - ・鉄……2.1mg
 - ・ビタミンC……18mg
 - ・食物繊維総量……4.0g

たべる まえに よく みて いろを めって みよう

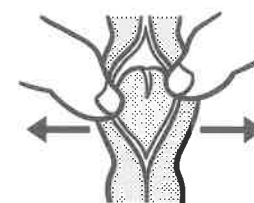


子どもと一緒に、さやむきをしましょう

その1

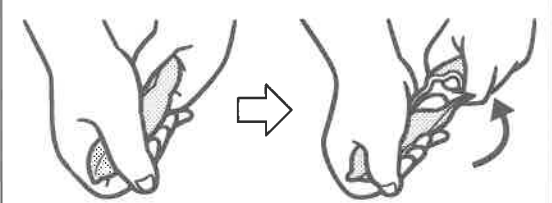


つめを入れる。



左右に広げる。

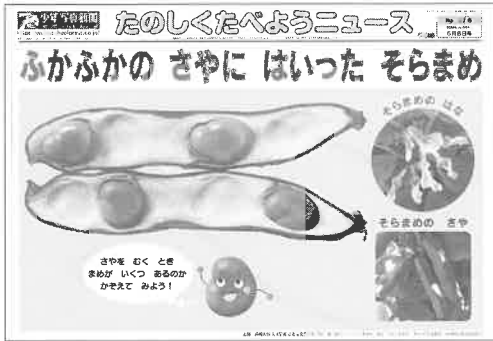
その2



さやをねじって、さけたところから出す。

♡「たのしくたべようニュース」de食育♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

そらまめについて、お話をする時にご活用ください。

お・は・な・し

(掲示用写真ニュースを見せながら)今日は、そらまめについて、お話をします。そらまめは、こんなふうに、白くてふわふわしたベッドのようなさやの中に入っています。これは、豆の赤ちゃんを寒さや乾燥から守るためなんです。そらまめは、この白いふわふわに包まれながら、大きくなっていきます。

1つのさやの中には、緑色をしたそらまめがいくつも入っています。まるで「きょうだい」みたいですね。さをむく時には、さやの中に、いくつ入っているか、数えてみましょう。

トピック そらまめの出荷量ランキング

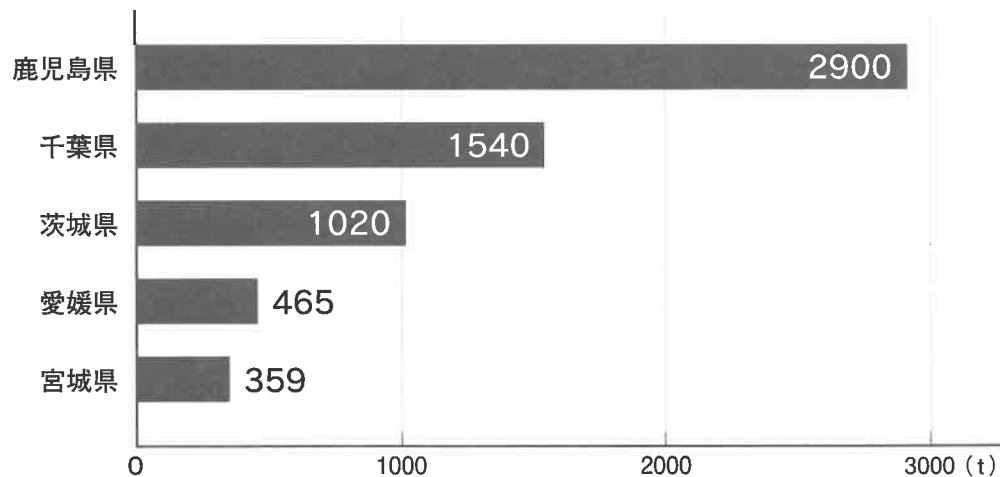
そらまめは、11月下旬から翌年の8月頃まで出回ります。

令和4年度のそらまめの年間出荷量を見ると、一番多いのが鹿児島県で2900トン、ついで千葉県1540トン、茨城県1020トン、愛媛県465トン、宮城県359トンとなっています。地域によって品種もさまざまです。い

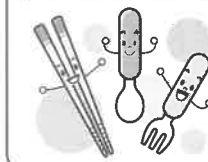
ろいろな地域のものを味わってみてはいかがでしょうかでしょう。

また、そらまめは、鮮度が落ちやすいので、購入する時は、なるべくさやに入ったものを選ぶようにします。さをむくと、皮がかたくなって、味が落ちてしまうので、ゆでる直前に、さやから取り出すとよいでしょう。

そらまめの出荷量 (令和4年度)



出典 農林水産省「令和4年産都道府県別の作付面積、10a当たり収量、収穫量及び出荷量(36)そらまめ」



ふかふかのさやに入った そらまめ

沖縄大学 人文学部 こども文化学科 教授 盛口 満

そらまめのへそ

子どもの頃、季節になると知り合いの農家さんから、大きな米袋いっぱい、さやごとのそらまめをもらうのが恒例でした。このそらまめのさをむいて、豆を取り出すのがわたしの役目でした。取り出された豆は、さっそくゆでられ、それを好きなだけ食べました。そんな思い出があるので、スーパーで小さなパックに入っているそらまめを買うことに、なんだか抵抗を感じてしまいます。ともあれ、ゆで上がったそらまめを一手にとってみることにしましょう。

そらまめは、一粒の長さが3cmほどもある、大きな豆です。平たい豆をよく見ると、一方の縁のところ、細長い「へそ」があるのが目につきます。マメの仲間、みな、さやと呼ばれる果実の中に「豆」と呼ばれる種子ができますが、種子が未熟な時、「母体」となる植物から、さを通じて栄養が送られてくるのが、このへその部分です。まさに、文字通り、人間のへそと同じく、母体とのつながりの痕なわけです。青いそらまめでは、このへその部分はそれほど目立ちませんが、そらまめが完熟して豆が茶色になると、へその部分は真っ黒になります。そのため、へそを、お歯黒と呼ぶこともあります。ドイツに伝わるグリム童話の「藁と炭とそらまめ」は、そらまめのへその由来の話です。藁と炭が失敗をしたことに大笑いをしたそらまめは、笑い過ぎておなかをはじめてしまうのですが、親切な仕立て屋がおなかを縫い合わせてくれて助かります。でも、その時に使った糸が黒い糸だったので、黒いへそがあるという話です。

ゆで上がったそらまめの皮をむいてみま

しょう。中の食べる部分は、二つに割れます。これは、芽生えが育つための栄養をためている子葉です。よく見ると、子葉の合わせ目のところに、小さな出っ張りがあるのに気づきます。これは、根になるところです。根になるところは、へその近くにあるので、完熟したそらまめの種子を土にまく時は、へその方を下にしてまくと、根が付きやすくなります。

そらまめの祖先

そらまめはそのまま食べるだけではなく、沖縄ではかつて、みそにも使いました。また、葉や莖を田んぼの肥料にもしたといます。そらまめの種子には、たんぱく質が11%ほど含まれているのですが、葉や莖にも窒素成分が多いため、肥料としても有効で、海外では飼料や肥料用の品種も栽培されています。

今では世界各地で栽培されているそらまめは、もともと中近東あたりが原産だったと考えられています。ところが、不思議なことに、その先祖と思われる野生植物は見つかっていません。どんな作物も、人間が栽培する以前は野生植物だったはず。例えば中国で栽培化が始まった大豆の場合、祖先にあたるツルマメは、日本でも河原などで姿を見ることが出来ます。そらまめの場合は、非常に限られたところに生えていた植物を人間が見つけ出し、作物化したので、野生の祖先種が残っていないのだと考えられています。そして、そらまめは作物化された植物の中では、もっとも古いもののひとつともいわれています。ひょっとすると、野生のそらまめの生育に適した場所を、人工的に増やしていくことを考え出したことから、人間は畑というものをつくり出すようになったのかもしれないわけです。

子どもの成長に欠かせない 散歩

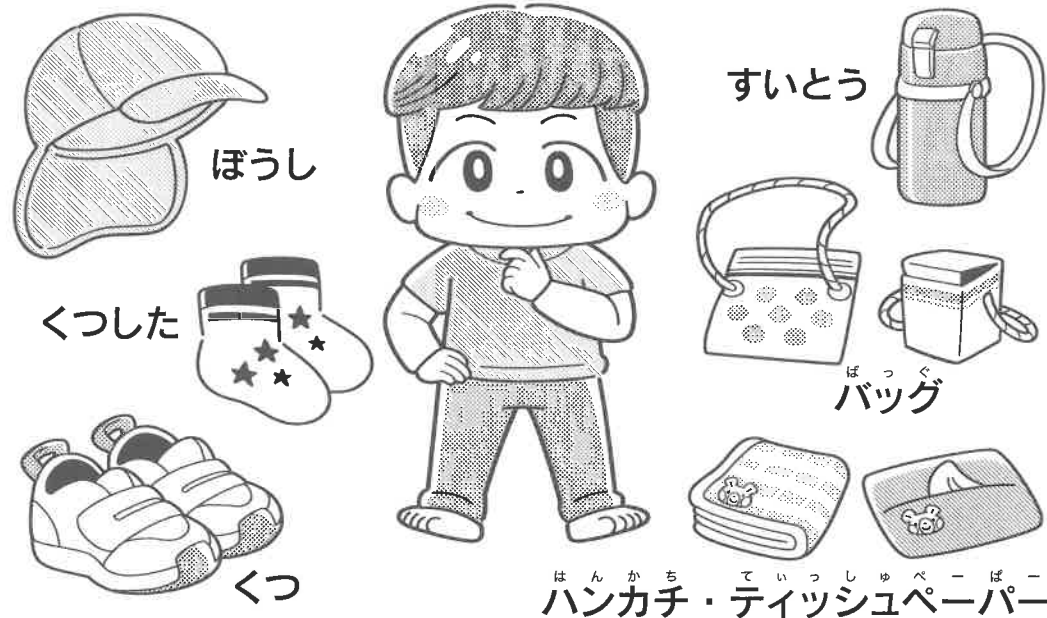
くり返してできるようになる 散歩の準備

園・所では、子どもたちがすすんで準備ができるように、帽子や服などをかけるフックや箱、かごを用意しています。また、散歩の前には、「トイレは大丈夫かな」などの声かけもしています。

子どもは、自分で自分のことができるようになると、大きな自信になります。ご家庭でも、子どもが意欲的に準備に取り組めるように、帽子やバッグなどを片づける専用の置き場所を用意してみるのもおすすめです。



さんぽには どれが ひつようかな？



生活リズムをととのえる散歩

園・所での散歩には、体力づくりや基礎代謝の向上、体温調節などの役割があります。

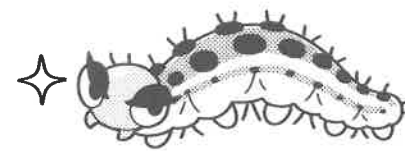
午前の散歩は、午前中の活動に集中できるようになり、午後の散歩は、心地よい疲れや空腹感を促して、夕食をたくさん食べることや、早寝につながるといわれています。また、さまざまな発見をしたり、生き物の名前や捕り方を覚えたり、交通ルールや人に迷惑をかけないように行動を身につける機会にもなります。



危険な植物や虫に注意

身近な場所にも、触るとかぶれてしまう植物や、刺されたりかまれたりすると危険なハチや毛虫、クモなどがいます。

どんな植物や虫が危険なのかを知っておくと、日頃から気をつけることができます。また、みだりに草むらに入らせないようにして、危険な植物や虫に触らせないようにしましょう。



公園では遊具からの転落に気をつけて

公園で遊ぶ時には、施設や遊具の対象年齢や遊具ごとの使い方を守らせませす。特に6歳以下の子どもは、おとながつき添って目を離さないようにして、転落事故などを防ぎます。

服装は、ひもやフードのないものにして、かばんや水筒などの引っかかるものは、身につけさせないようにして遊ばせてください。

出典 こどもまんなか こども家庭庁「こどもを事故から守る！ 事故防止ハンドブック」

散歩の後は しっかり手洗い

散歩をすると、子どもたちはさまざまなものに触ります。そのため、散歩の後は石けんを使ってしっかりと手洗いをしています。

ご家庭でも、帰宅後の手洗いを習慣づけるようによろしくお願いします。



今月の
掲示用写真ニュース活用法



散歩の前に準備をするものを確認する時や、散歩での約束を伝える時にご活用ください。



《おはなし》

これから散歩に出かけます。
(掲示用写真ニュースを見せながら、①を指す) 今日の散歩には何が必要かな？(子どもたちに答えさせる。＊散歩に必要なものは、園・所によっても、行く場所によっても違いがあるため、状況に合わせて声かけをしてください)

そして散歩の時の約束があります。(②を指しながら) 友だちや先生と手をつないで歩きましょう。先生の話はしっかりと聞いてくださいね。危ないので道路には飛び出さないでくださいね。

トイレにも行ってから出かけましょう。

トピック 身近で危険な虫とその特徴

身近にいる危険な虫や、注意した方がよいことを知っておきましょう。

□ハチ

ハチは、追い払ったり、巣を刺激したりすると興奮します。巣を見つけたら近寄らないようにして、羽音がしたら静かに離れることが大切です。

□チャドクガ

毒針毛は幼虫の時に発生し、マユ、成虫、卵にもついています。刺されると赤い発疹やかゆみが出ます。幼虫は5月から10月にかけてツバキ類で見られます。

□ブユ

ブユは、水のきれいな溪流に生息しています。刺されてしばらくすると赤く腫れ、かゆみが起こります。5月から10月頃に活動が活発になります。

□イラガ

イラガは、ガの仲間です。幼虫は、サボテンのような見た目です。毒のとげがあり、刺されると痛みや腫れが出ます。7月から10月頃に幼虫が街路樹などで見られるので、注意しましょう。

□クモ

カバキコマチグモは、強い毒を持っています。被害は5月から8月に多い傾向があります。ススキの葉を巻いて巣をつくるので、触らないようにしましょう。

外来種で毒を持つセアカゴケグモは、全体が黒い色で腹部に赤い模様があります。排水溝の蓋の裏、ブロックのすき間など、狭い場所にいます。かまれると、針で刺すような痛みがあります。



楽しく安全な散歩(園外保育)をするために

國學院大学 人間開発学部 子ども支援学科 教授 塩谷香

園外保育の意義

子どもにとって、戸外遊びは成長に欠かせないものです。運動能力・体力の育成はもちろん、周囲の環境に興味や関心がかき立てられ、社会性や科学的思考などの育ちも期待できます。しかし、都会では園庭を持たない園も多くなり、子どもが積極的に戸外遊びをすることが難しくなっています。地域の公園でも、最近では、子ども向けの遊具が安全のためという理由で撤去され、高齢者向けの健康器具などが設置されるケースも多くなっています。広い場所で走り回って自由に遊ぶことが、もっとも子どもの体力・運動能力を育てると、研究でも明らかになっています。広い園庭があることが理想ですが、できない場合は、地域の環境を活用することが必要になります。

また、散歩などで戸外に出かけることは、生活習慣と密接に関係しています。暑い時には必ず帽子をかぶる、車をよけて歩道を歩く、汚れた衣服を着がえる、手足をきれいに洗うなどは、自分からすすんでできるようにしたいものですね。さらに散歩の際は、けがや緊急時などを想定して、簡単な救急用品やタオル、連絡用の携帯電話などを保育者の持ち物として用意しましょう。

園外保育の危険性

子どもにとってのメリットがある一方で、子どもたちを園外に出すことは危険のリスクと隣り合わせであることはいまでもありません。交通事故や思わぬところでのけが、公園では不審者がいることも考えられます。また、大きな災害が起こる可能性もあります。さらに最近では、置き去り事例も報告されて

います。リスクは想定外のこともあります。日頃からの危機管理が非常に重要だと思えます。それには、職員間での意思共有、例えば安全マニュアルの作成を行うなど、日頃から危機意識を高めていけるような取り組みが必要です。よく行く公園の行き帰りの道に危険物はないか、死角はないか、今、誰(子ども、職員)がどこに行っているのかをすぐに確認できるか、連絡をとれるかどうかなど、考えておくことは数多くあります。できるだけ緊急時に、すぐに対応できることが大事です。また同時に、「自分の身を自分で守る」ことも、子どもたちに伝えていく必要があります。年齢や発達に合わせて理解できるように工夫しましょう。

重要な地域との連携

園外での保育で何かが起こった時、緊急時に職員だけで対応できるとは限りません。その時は、地域の方々に助けをいただくこととなります。日頃から園の保育、子どもたちの状況などを理解していただけるように地域に発信を行い、園が地域の一員としての役割を果たしていくことも大変重要です。子どもたちの育ちを地域全体で見守っていく環境を、園が中心になってつくっていきましょう。大きな災害も想定される昨今、園も避難所として機能することも考えられます。地域に住む方々にとって重要な場となれるよう、日頃からの連携体制をととのえるようにしたいものです。

また、保護者にもそのことを伝える必要があります。地域の一員としての意識が持てるように働きかけることも大事ですね。地域のイベントに園全体で参加・協力するなど、地域と保護者をつなぐような取り組みも少しずつでもすすめていくとよいと思います。