

うさぎ組 そら豆のさやむき

R7.5.9



大きく立派なそら豆



さやを開けてみると
絵本「そらまめくんのベッド」
のようなふかふかのベッドに
そらまめが仲良く寝ているようでした。



食べれるの？



「おなべでぐつぐつしたら食べられるよ」

そんなやり取りも楽しいです。

ソラマメ

空に向かって伸びるように育つ姿から
名前がついたと言われる「ソラマメ」。
ふかふかしたさやに包まれた豆には、
バランスよく栄養が含まれています。

うれしい栄養

- ★たんぱく質…筋肉や皮膚、内臓などを作る
- ★ビタミンB群…疲労回復や、代謝向上に
- ★カリウム…むくみ予防や塩分排出を助ける

保存のポイント

ソラマメは、収穫から時間が経つと、栄養も味も低下してしまいます。選ぶときは、さやがきれいな緑色のものを。買ってきたらすぐに、茹でる・蒸すなどの加熱処理をします。食べきれない場合は、加熱後に冷凍保存します。



落とさないように
こぼさないように
給食室に運びました。

塩ゆでしたそら豆を
給食で出しました。



味は
どうだったかな？