

ど^そん^だど^そん^だ育^そて サツマイモ^いモ^も～芋^いほ^もい～

平成 18 年 10 月 28 日(土) 14:00～16:00

寿都小学校

○ 参加者

- 寿都小学校・潮路小学校の皆さんと家族の方（子ども:26名+@）
- 寿都教育委員会の皆さん
- 自然科学教育分科会：対馬・赤松・福島・山田・瀬戸
- 地域活性化分科会：北越

○ 内容

- 芋掘り・・・収穫したイモは子どもたちがお持ち帰り。
- 芋話・・・食べ物をたべるとは？、サツマイモの栄養、仲間集め(野菜の絵を食べる部位や、科ごとに分類)
- 試食・・・北越さん、柴田さんが栽培してくれたサツマイモの試食。

早瀬夫人によるきのこ汁。

・ゆでいも

| | 4-7 | 1-6 | 恵庭紫 | 恵庭 ゴールド | コガネ センガン | 早生紫 | ベニ ハヤト |
|------|-----|-----|-----|------------|-------------|-----|-----------|
| 北越菜園 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 柴田農園 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

- 食味調査・・・サツマイモの一番美味しかった調査

○ 食味調査結果

| | 4-7 | 1-6 | 恵庭紫 | 恵庭 ゴールド | コガネ センガン | 早生紫 | ベニ ハヤト |
|-------------|--------|----------|----------------|------------|-------------|--------------|--------------------|
| 一番美味しかった(人) | 0 | 0 | 4 | 1 | 12 | 1 | 6 |
| 感想 | 花のような味 | 硬い 苦い | 美味しい また食べたい | ジャガイモの様 | 甘い | やわらかい 変な味 | にんじん 甘い 美味しい |

甘く、やわらかい食感のサツマイモが好まれる様でした。

調理法が塩茹でだったため、塩辛かったり茹でムラができてしまいました。

○ 感想

芋ほり： 植付け後枯れてしまい根付くまのが遅くなったことで、サツマイモが付いていなかったらどうしようかと心配していましたが、顔より大きなコガネセンガンを収穫することができました。

芋話： 小学校低学年ということで、食べ物の働きという視点から栄養の話をしました。

やはり、難しかったのか専門的な用語が出ると、どんどん興味が薄れていっているようでした。しかし、TV 等で聞いたことのあるような単語には、すばやく反応して答えてくれる子が多かったです。

“仲間集め”では絵を用意したのでビジュアルでイメージがしやすかったのか、みんなの興味を弾くことができました。食べる場所の仲間集めは分かりやすかったようですが、科毎の仲間集めはピンときていない子も多かった様で、補足の資料が必要でした。

試食： サツマイモの調理にムラがあったため、「塩辛い」「シャリシャリで硬い」との感想がありました。時間短縮のためと思い塩茹でにしましたが、時間がかかっても蒸した方が食味調査には適していたかもしれません。

種類・畑違いで 12 種類のサツマイモを並べましたが、前種類の味の違いをみている子は少なく、自分の味覚にあったものが見つかるとそのイモだけを食べるという傾向があるように思えました。美味しかったイモについては畑違いのイモの食味をしてくれている子が多かったです。

早瀬夫人お手製のきのこ汁は実は一番人気だったようで、みな“おかわり”していたようです。

試食時間の終りのほうでは、子どもたちの方から感想を持ってきてくれました。

感想を一人ずつ言ってもらったので、時間が押してしまいました。

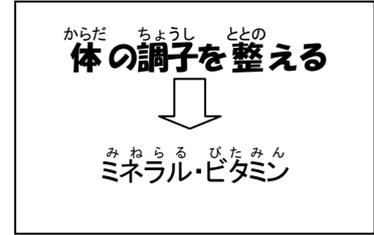
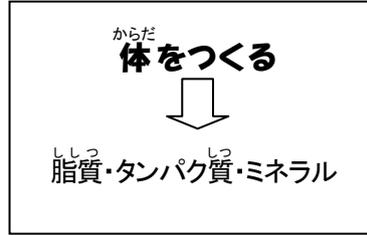
瀬瀬 摩美

○ 食べ物のはたらき…

私達が生きていくためにはごはんやお肉、野菜などいろいろな食べ物が必要です。

食べ物は、私達のおなかの中でバラバラにされて栄養になります。

栄養にはたくさんの種類があって、それぞれ働きが違います。



○ サツマイモの栄養

サツマイモにはたくさんの栄養(炭水化物・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維)が入っています。サツマイモの

栄養は、煮たり・焼いたりしても無くなりずらい性質があります。

サツマイモを切ったときに皮の近くから出てくる、白い液を『ヤラピン』といいます。

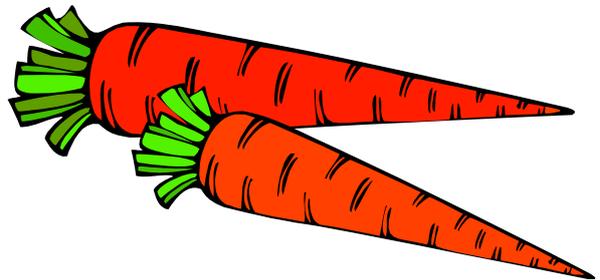
ヤラピンにはサツマイモの栄養が、たくさん詰まっています。

スーパーで売っているサツマイモ(中が黄色)より、オレンジやムラサキのイモには色が付いている分、栄養が多く入っています。

オレンジのイモ

β-カロテン(カロチン)の色 = にんじんの色

ビタミンAの1つです。



ムラサキのイモ

アントシアニンの色 = なすの皮の色

高い抗酸化作用があります。

