

# Hand in hand

～心の手をつないで～

小学校5年生学年通信

## ゆでゆで大実験！ ～野菜をゆでたらどうなるだろう～

キャベツ、にんじん、ブロッコリー…野菜は、ゆでることによってやわらかくなったり、色がきれいになったり、においがしたり…「ちょっと苦手」という人もいますが、いろいろな料理法とその良さを知って、自分で食材に合わせた食べ方ができるといいですね。

### 野菜を食べる良さ

(栄養教諭の先生に教えていただいたよ)

写真

1. 腸のそうじをしてくれる
2. 病気にかかりにくい
3. 体の調整役

\*まずは、きざんだキャベツをゆでるところを見せていただきました。

あれ!?かさがへったよ!

### ☆五感パワーを働かせて!

「五感」(見る、聴く、においのかぐ、手ざわり、食感)

のうち、まずは、目と鼻と手をよ～く働かせました。そのあと、試食して、食感を確かめます。

(さわるのと食べるのは区別しました)

\*食べるときは、もう一度よく手を洗って、「いただきます!」

写真

・よくかんでみると、

「あまーい」「やわらかい!」「(生のより)おいしいかも!」

というつぶやきが…。

## 今度は、 ほくたちがゆでるぞ!

6時間目は、生のブロッコリーをグループごとに実際にゆでてみました。

→左にあるコツを確認し、「ゆでゆで実験」に突入!

### ゆでるコツ (ブロッコリーの巻)

1. ブロッコリーが浮くくらいたっぷりのお湯を沸かす
2. 強火で
3. 一口にきってお湯に入れる (野菜によってちがうよ)
4. 色が変わったからお皿に取る
5. おいしくゆでるには、塩をひとつまみ入れる!

(ふり返りから)

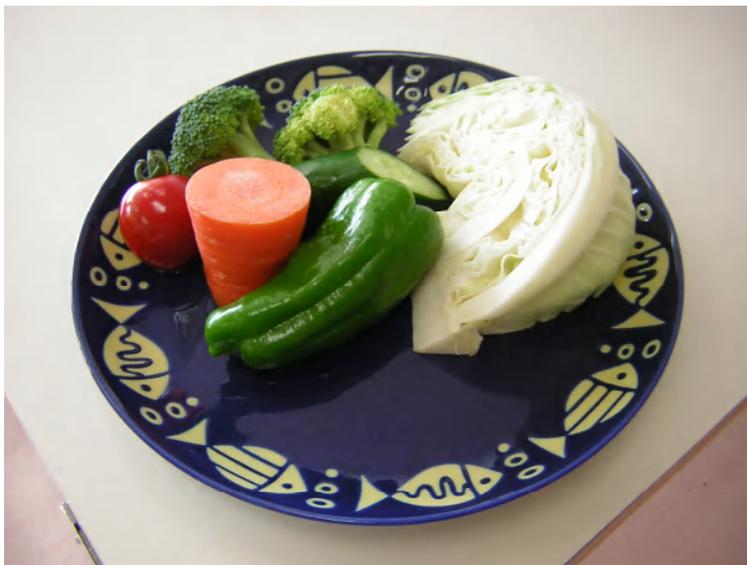
☆…塩をゆでる前に入れることなどいろいろなことが分かりました。ぜひ習ったことを家でやってみたいと思いました。



☆…塩を入れただけで色がきれいに美しくなると初めて知りました。ブロッコリーをゆでていたら中のお湯が緑色になりました。不思議だなあと思いました。またこんな勉強をしたいです。

☆…野菜をゆでるとこんなにおいしくなるなんて知りませんでした。においも色も食感も手ざわりも同じ野菜なのに全て違いました。嫌いな野菜も食べられて好き嫌いがなくなりそうです。

◎一日に食べる野菜は、写真(約350g)が理想です。いろいろまぜておいしく食べよう！



野菜摂取量の1日のめやす