

食育だより

令和 6 年 2 月
み の り 保育園

暦の上では春が近づき、園庭の梅も綺麗なピンクの花を咲かせています。登降園の際にぜひご覧になってくださいね。初夏に採れる梅の実も今から楽しみです。



落花生の加工

今回は、先日収穫して乾燥させた落花生を使って、煎り落花生を作りました。

落花生を見ると、「ピーナッツだ」「何するの?」と興味津々の子どもたち。まずは殻のまま観察してみました。殻付きの落花生を耳元で振ってみると、「音がする」「いい匂いがするね」とよく観察していました。



「殻からどうやって食べるか分かる?」と聞くと、食べたことがある子は「殻を割るんだよね」と答えていました。実際に殻を割ると、

中から皮付きの落花生が出てきて、皮を剥こうとするとなかなか剥けません。「皮が剥けないね。それに生のままだと食べられないから、フライパンで煎ったらどうなるかな?」としばらく生の落花生を煎ってみました。加熱された落花生の皮を優しく剥くと、「パリッ」という音と共に簡単に剥け、「簡単に剥けた!」「パリッ音がしたね」と大興奮の子どもたちでした。



落花生は食べたことがないという子も何人かいましたが、落花生で出来たお菓子の写真を見せると、「これは食べたことある」と身近な落花生と結びついた子どもも多いようでした。