

■□■そらまめのさやをむいてみよう！■□■

●そらまめってどんなやさい？

いまから4000ねんもまえから たべられている やさいで、さやのなかにはいっている まめを たべます。

さやが そらにむかって ついているので 「そらまめ」と よばれます。

●さっそく“さや”をむいてみよう！



まるく まがっているほうを
したにしてもつよ



りょうての おやゆびで
うえを きゅっと おすよ



あなが あいたら ゆびをい
れて
ふたつに わるよ
なかのみを とりだしてね

●そらまめを、かんさつしてみよう！



どんなかたち？
どんないろ？
どんなにおい？
さやのなかは
どうなっている？



●そらまめをたべてみよう！



そらまめを よく
あらい おゆで2
ふん ゆでる

そらまめの
うすかわを
むく

※ゆでたての そらまめは
あついので やけどにちゅ
ういして すこしさめてか
ら むいてね。

そのまま ぱくっと たべ
てみよう ほくほくして
おいしいよ
たきたての ごはんに ま
ぜて そらまめごはんに
しても おいしいよ