

「エコ・ハウスたかねざわ」学習プログラム		分野	植物と暮らし	プログラム No	自然	4
対象	全学年で可能	場所	野外及び室内	期間	春から晩秋	
プログラム名	ゴマを育てる・ゴマを調理する					
<p>&lt;プログラムの目的&gt;(学習のねらい)</p> <p>○ゴマを種から作ることにより、植物の成長に関心が高める。(低学年)</p> <p>○ゴマの生産と食品、食品から食物への流れを体験することにより、食農の意識を育てる。(中・高学年)</p> <p>○世界のゴマの利用、ゴマの種類を調べることにより、生活と生産への関心を深める。(中・高学年)</p> <p>ゴマは食品として、日常見慣れたものですが、ゴマがどのように育ち、どのような花を咲かせ、どのようにゴマの実になるか知っていますか。学校の教育現場でぜひ花を育てる教科がありましたら、食につながる植物を育ててみませんか。児童がゴマを育て、ゴマで調理を体験することにより、食の大切さや食文化を体感することになります。</p> <p>ゴマは食品としてもいろいろ使われていますので、子供たちとゴマの使い方などを話し合ってください。</p>						

## すすめ方 その1. ゴマを育てる

対象:全学年

### 1. ゴマの種をまく

- ゴマには、白や黒や金などの品種があります。手に入りやすい種を用意してください。
- ゴマは熱帯原産の作物なので、十分暖かくなってから種まきをします。5月下旬頃が良いでしょう。
- 畑は種をまく1週間前に、石灰と化成肥料(1平方あたり100グラム)をまぜて耕しておきます。
- ゴマは、「マルチ栽培」(落花生のページ参照)を行うと、育ちが良くなります。
- 種は2センチの深さに4～5粒まきます。種と種の間は20センチ程度。天気の良い日が続くのを待ってまきましよう。
- 直接畑にまくのではなく、プランター(鉢)に種を植えることもできます。その際もひとつのポット(鉢)に5粒位まきます。

### 2. ゴマを育てる

- 種まきから2～3日で芽がでることもあります。発芽して10日位で最初の間引きをします。本葉が2～3枚出たときに2～3本残します。そのあと10センチ程度に成長したら1～2本にします。
- ゴマは成長すると2メートルにもなりますので、最終的には1カ所1本が良いようです。
- ゴマは畑の場合、水やりは必要ないくらいですが、逆に水に弱いので、雨水を逃がすようにミゾをつけましよう。



○成長するにつけ上部が重くなるようですので、支柱を立てて折れないように守ります。台風がくる前にしておきましょう。



### 3. 花が咲きました。

○夏の気温によりますが、7月中～8月になったら「これがゴマの花！」と思うような、ピンクのきれいな花が次々に咲きます。せっかくきれいな花なので、観察し写生するのも良いでしょう。

### 4. ゴマができました。

○花が咲き終わると、花の落ちた跡に、めしべのついたサクと呼ばれる、ゴマの袋ができてきます。1本の株にたくさんのサクができてきます。サクをひとつ取って、たてに切ったり、輪切りにして観察してください。



### 5. 収穫します。

○花が落ちた後、30～40日でサクの中のゴマが成長していきます。収穫のタイミングは、一番下のサクが開いたら刈り取りができます。上の方のサクはまだ小さくても早くしないと、ゴマが落ちてしまいます。

○根元で切り取ったゴマの株は、上向きのまま乾燥させます。10日もすると、上のサクも自然にはじけてきます。

○全体がはじけてきたら、ビニールシートやプロバケツの上で、逆さまにしてたたくと、バラバラとゴマが落ちてきます。

○収穫したゴマは、ゴミを取り除いて、ビニール袋に入れて保存します。冷蔵庫に入れておくのも良いです。



## 【工夫・留意点】

- ゴマは気温が高ければOKですので、非常に育てやすい植物ですので、プランターで育てて観察してください。プランターには間引きした分を使うと良いでしょう。
- プランターで育てると、畑より背丈は小さくなりますが、ゴマの採取もできますので、教育現場にはふさわしいと思われます。
- プランターの場合は、夏休みに水やりをどうするか、クラスで考えてください。
- 収穫時期に「ゴマムシ」という大きなイモムシが現れます。(エコ・ハウスは外に置いたプランターにもつきました)捕まえた方が良いでしょう。
- 成長記録: 全体の成長の記録をつけましょう。写生もそえると良いでしょう。

## 【参考 等】

\* 参考資料: ゴマの絵本(農文協)

\* エコ・ハウス産のゴマの種をお分けいたします。



所要時間: 40分程度～ 実施時期: 10月～11月末 キーワード: 自然の恵み・調理

## ■ごまだんごづくり

### 1. 準備するもの



ゴマ 50g・ハチミツ大3・ 砂糖大3・塩ひとつまみ・白玉粉 100g・水 90cc

### 2. 作り方



①エコ・ハウス産のゴマです



②ゴマをいります (2・3粒はねたら OK)



④ごまをすります



⑤砂糖を加えてすりませます



⑥ハチミツを入れます



⑦白玉粉に水をいれます



⑧耳たぶ程度のやわらかさにこねます



⑨まるめます



⑩熱湯の中に入れます



⑪浮き上がってきたら OK です。



⑫ゴマのあんをかけてできあがり