

私が住む地域の自然からどのような栄養がとれるのか。
 東久留米市立 第五小学校 6年 長井 千紗

1 研究の動機

社会の授業で地震や津波などさまざまな自然災害があることを学んだ。いつ、どんな災害がおきるのかわからない。そして、災害がおきたら十分な水や食料も手に入らなくなってしまう。そこで、私が住んでいる地域の自然や動植物から私達に健康に役立つのかを知り、災害がおきたときに役立てたいと思った。なお、国や地域の法律や条例で自然や動植物を獲ることが禁止されていることがあるが、今回の研究では考えないとする。

2 予想

[表1][表2]のようにになると予想する。

[表2] 予想(栄養素)

栄養素	予想
玉ねぎ	動物と昆虫に含まれていると思う。
炭水化物	含むものはないと思う。
脂質	鳥類などの動物に多く含まれていると思う。
たんぱく質	魚に含まれているので、生物の昆虫や動物に多く含まれていると思う。
無機質	含むものはないと思う。
ビタミン	ほうれん草やキャベツなどの葉のあるものに多く含まれるので、植物に含まれると思う。

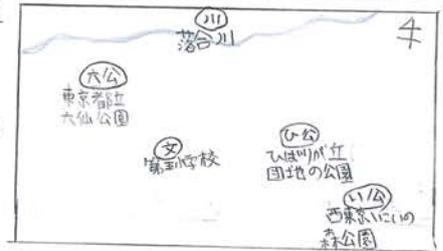
[表1] 予想(飲食可否)

対象	飲食可否(食べられるか)
植物	植物の中には食べられるものがあると思う。
昆虫	昆虫の中には食べられるものがあると思う。
動物	動物の中には食べられるものがあると思う。
水	雨水や川の水をとって、過をすれば飲めるようになると思う。

3 研究の方法

- ① 私が住んでいる地域の動植物を記録する。
- ② ①で記録したものを飲食できるものを調べる。
- ③ 飲食できるものはふくまれる栄養素も調べる。

*調べる場所は、
 ①のまげりが丘団地の公園、東京都立大公園、落合川、西東京にいの森公園の4地点とする。



3 研究の結果

[表3] 私の住む地域で見つけた動植物・水とその栄養素
 *栄養素は食品成分データベースより引用

場所	写真	名前	種類	飲食可否	糖の有無	エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	場所	写真	名前	種類	飲食可否	糖の有無	エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	ビタミン
1 (ひ公)		クワ	葉	X	有	-	-	-	-	9 (川)		シロ	葉	X	無	-	-	-	-	-
2 (ひ公)		キツネノエソバ	葉	若葉をゆであぶり	無	少	-	-	少	10 (川)		バナナ	果実	○	無	少	多	少	少	多
3 (ひ公)		ダイダイ	果実	○	無	少	少	少	少	11 (川)		ガンドク	葉	○	無	少	-	-	-	少
4 (ひ公)		カドウ	果実	X	無	-	-	-	-	12 (川)		柿の木	果実	○	無	少	中	少	少	多
5 (ひ公)		オナガ	鳥	X	無	-	-	-	-	13 (川)		落合川の水	水	○	無	-	-	-	-	-
6 (大公)		オオタニ	葉	若葉をゆであぶり	無	少	-	-	少	14 (公)		ツユクサ	葉	○	無	少	-	-	-	少
7 (大公)		マンジュウ	葉	○	無	多	中	多	中	15 (公)		ノコギリ	葉	○	無	少	-	-	-	少
8 (大公)		タイクワン	葉	若葉をゆであぶり	無	少	-	-	少	16 (公)		ケイノ	葉	○	無	少	-	-	-	少

