

# **SDGs**

## **くだもののかわでパン作り！**

**かすぱいあん れおん**  
**かすぱいあん るか**

お母さんはパン作りがすきだ。  
休みの日になると、  
ぼくたちのために手作りのパンを作る。  
さいきんはぶどうをつかって、  
パンをふくらませるコウボをつくっている。

コウボはくだもののあまいミツを食べながら皮の上でせいかつ  
していると本で読んだ。

そこでぼくたちは、くだものをデザートで食べた後に、  
生ごみとして出るかわでもコウボをつくれなかなと  
おもって、じっけんしてみることにした。

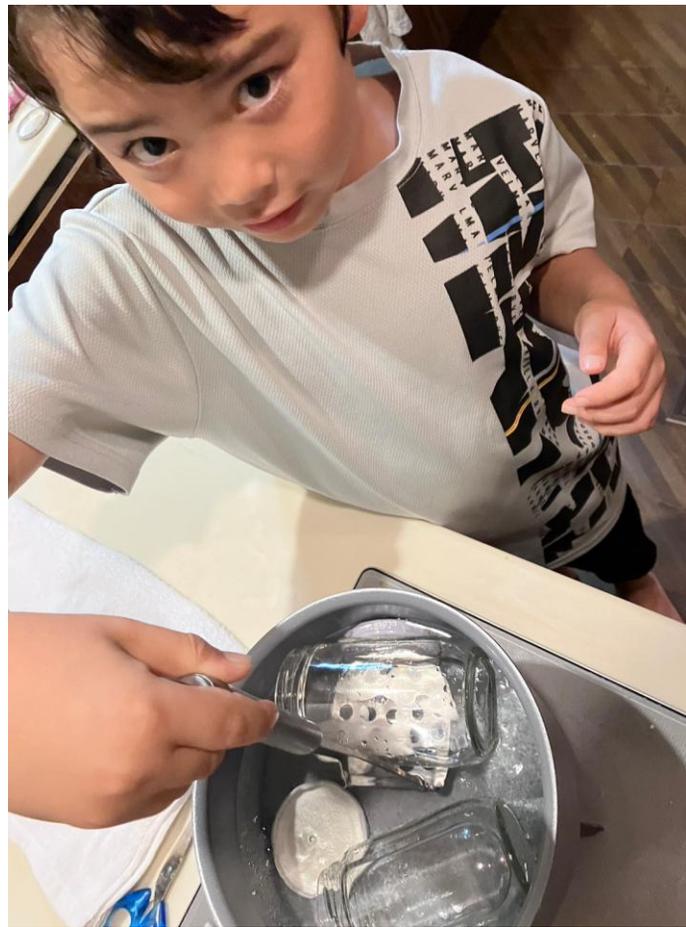
デザートとしてくだものをたべる。



くだものかわをあつめる。  
このじっけんでは、  
なし  
ぶどう  
ばなな  
きうい  
のかわをつかった。



くだものかわを入れるビンをおゆできれいにする。



水を200ミリリットルいれる。  
くだものかわをいれて、ビンに名前を書く。



まどのそばのあたたかい場所においておく。

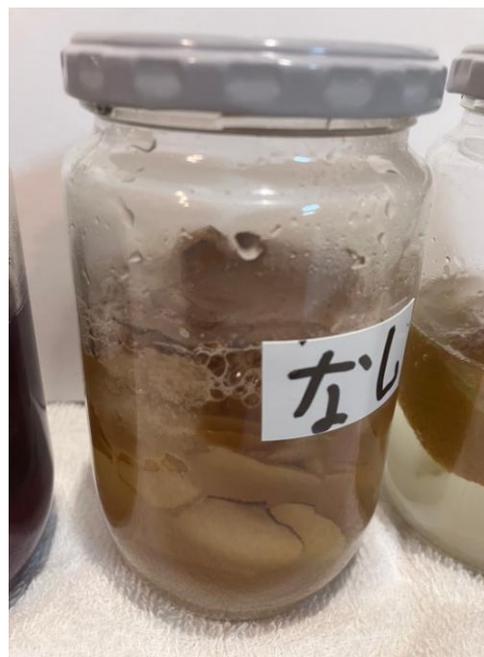
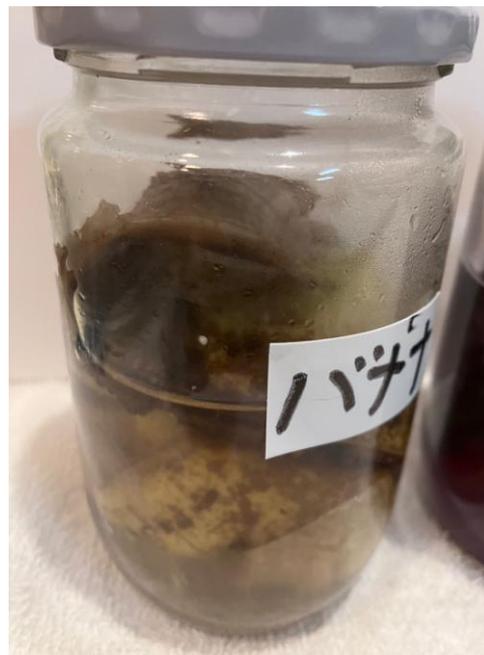
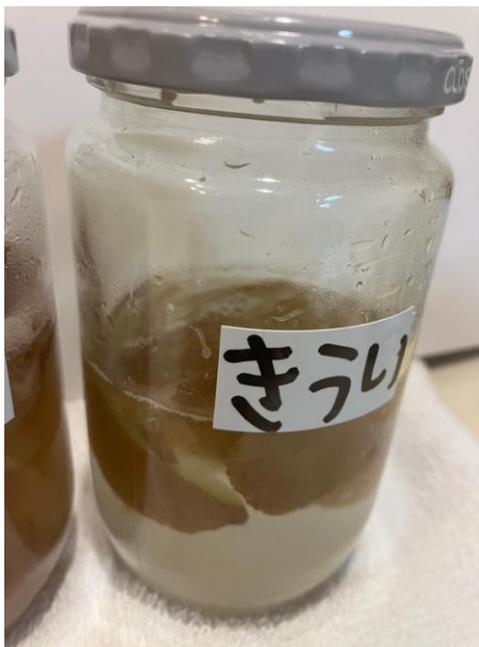
1日目



はじめとかわらないようす。

1日ごとにしゃしんをとっておく。

2日目



水に色がついてきた。ぶどうは紫色になってきている。

**ビンをふって、ビンのふたを一回あける。**

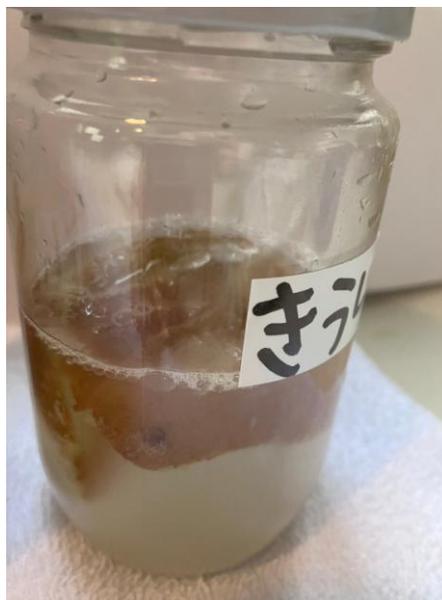
### **3日目**



**水がにごってきて、アワが出てきた。**

水がけっこうにごってきたので、パン作りを作ってみる。

## 4日目



昨日よりもアワが出てきた気がする。

## 材料

(A)

小麦粉	37.5g
くだもののかわのコウボエキ	15g
さとう	9g
牛にゅう	32.5g
たまご	10g

(B)

しお	1.25g
小麦粉	37.5g

## 方法

①ジップロックに名前を書く。

②材料(A)をはかってジップロックに入れる。



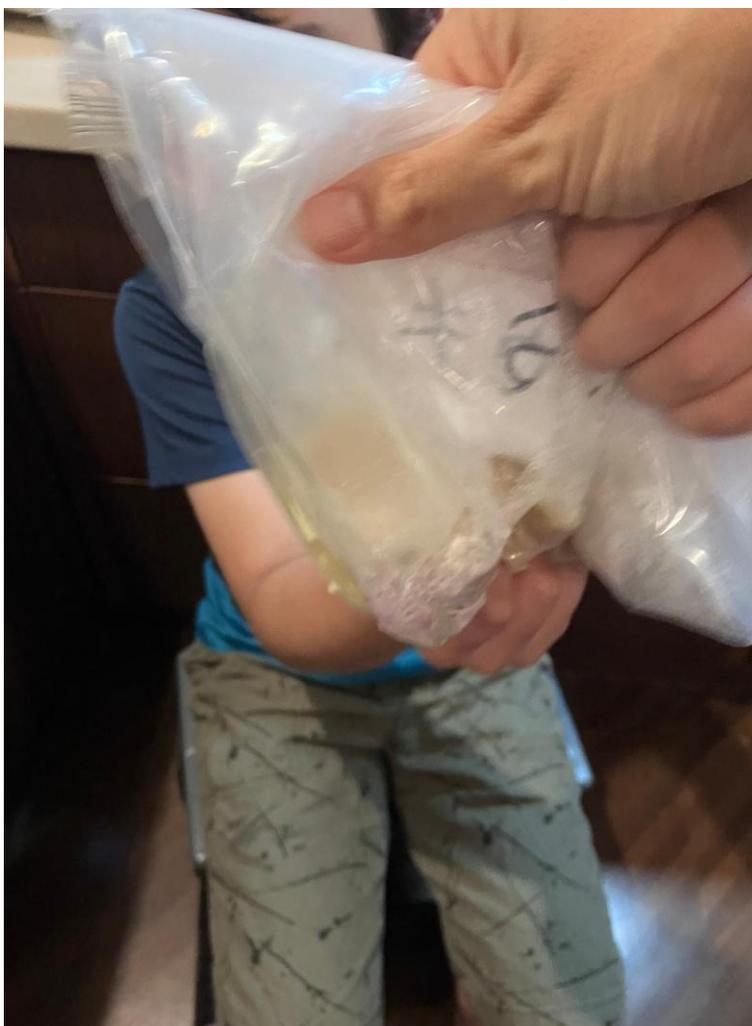
# 方法

## ③コウボえきもはかってジップロックに入れる



## 方法

### ④手でもみこんで、しっかりまぜる



## 方法

⑤(B)を入れて、手でもみこんでまぜる。

⑥パンがフワフワになるように、足で30分足踏みしてこねる



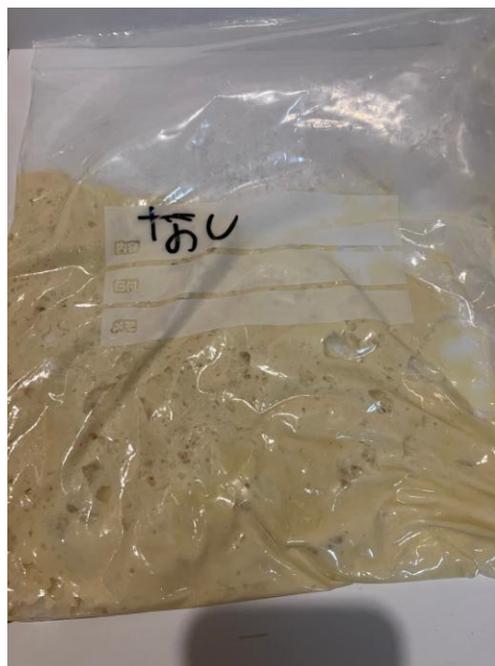
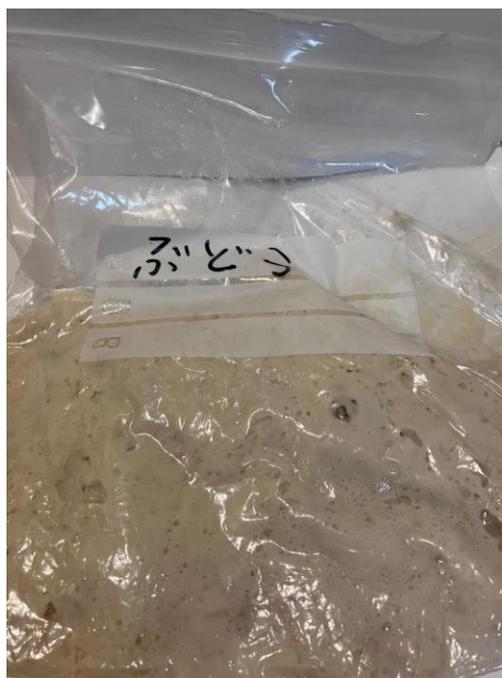
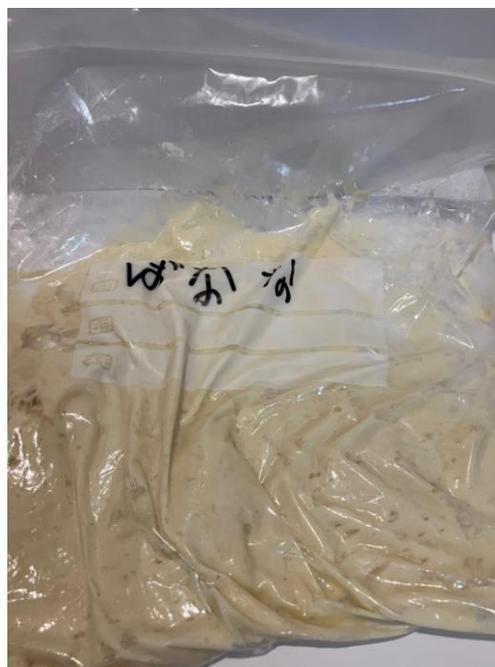
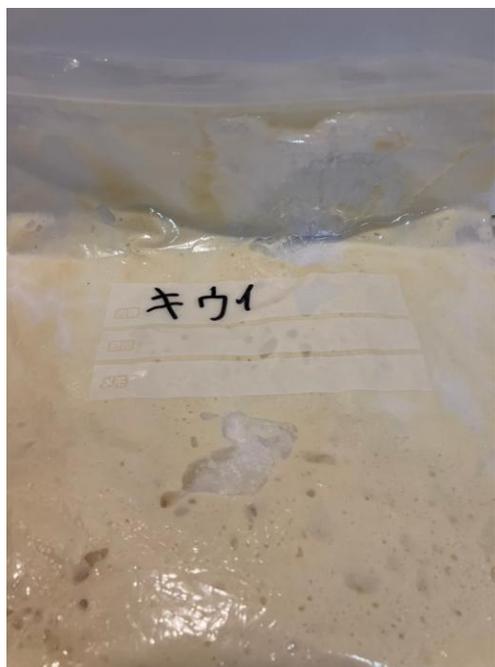
## 方法

⑥パンがフワフワになるように、足で30分足ぶみしてこねる



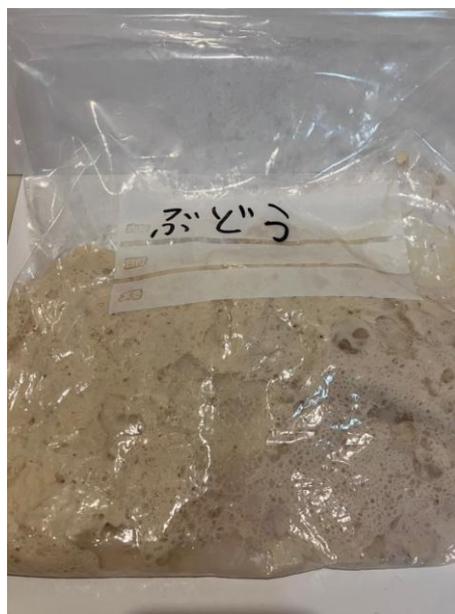
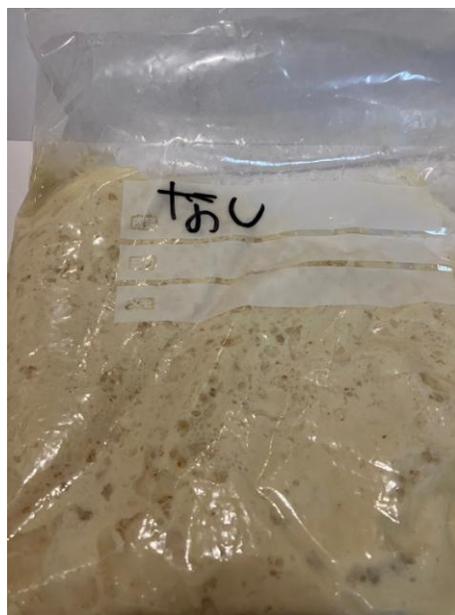
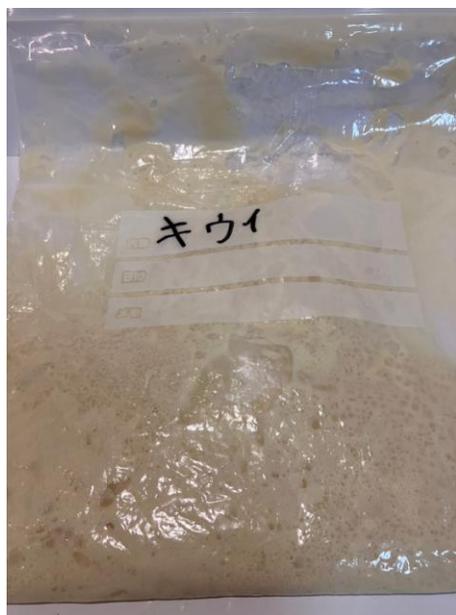
# 方法

⑦お風呂のお湯で温めながら1時間ねかせる。



# 方法

## ⑦1時間後



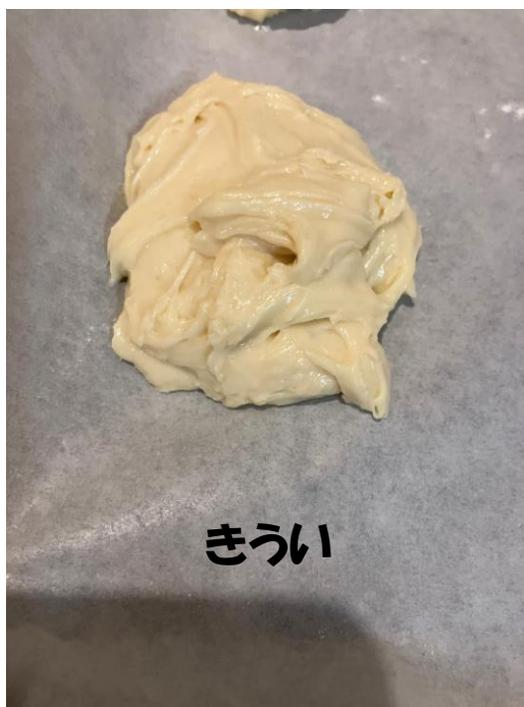
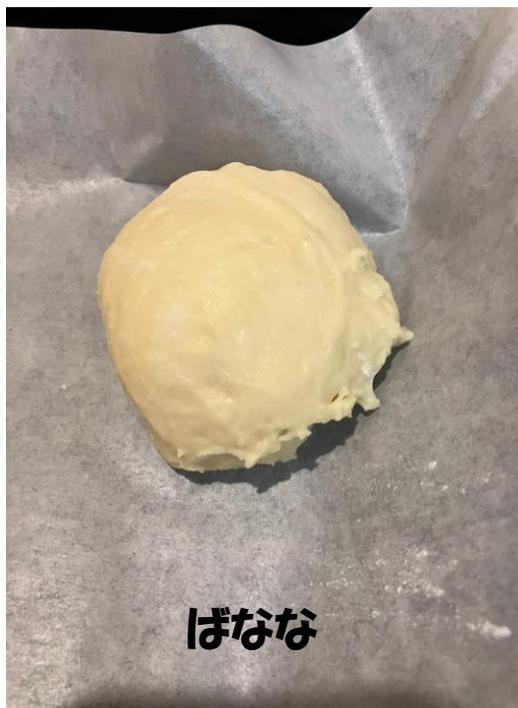
## 方法

⑧形をきれいにして、あと20分ねかせる。



## 方法

⑧形をきれいにし、あと20分ねかせる。



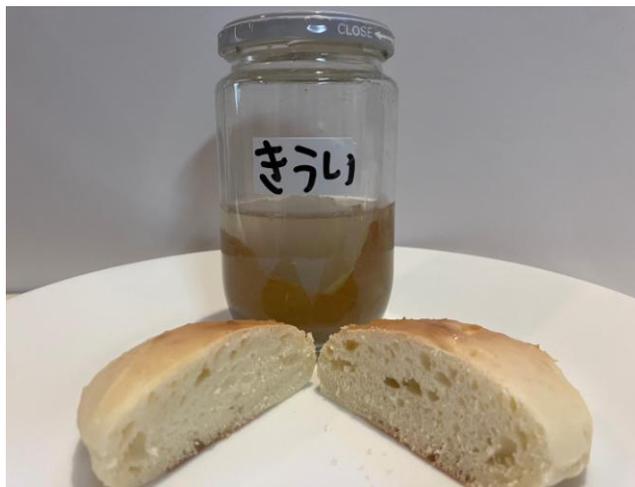
## 方法

⑨180度のオーブンで12分やいて、できあがり。



# 方法

⑩できあがり。



## けっか

- ・きういのコウボえきで作ったパンは、あまりふくらまなかった。
- ・それぞれのくだもののがあじがちゃんとして、おいしかった。
- ・ぶどうのかわのコウボえきで作ったパンは、少しむらさきいろになった。
- ・ぼなのコウボえきで作ったパンが一番くだもののにおいがした。
- ・一番フワフワだったのはなしだった。なしのコウボえきで作ったパンは発こうさせると一番空気のアツができていた。
- ・くだものかわでもちゃんとパンを作ることができた。

## かんそう

- ・いつもはすててしまうかわでも、ちゃんとパンを作ることができてそして、とてもおいしくてふわふわでうれしかった。
- ・これからパンをお店で買わないで、自分で作ってみようと思った。そうすることで、ごみがへるし、体にいいパンを作ることができるので、もっとふくらむコウボえきをくだものかわでつくってみんなにたべさせてあげたいと思った。