

しょくいく

# 植物を育てる「植育」って？

種まきから収穫までの過程をとおり、植物が育つ過程を学ぶことを「植育」と呼びます。植育は野菜を育てる中で思いやりの心を育み、自然への理解を深めることができ、食べる喜びや楽しさを伝えてくれます。

## 植育から食育へ

野菜を育てて自ら調理することは「見る」、「触る」、「嗅ぐ」、「味わう」、「聴く」など五感を使う貴重な体験になります。植育をとおりして食への興味・関心を持ち、野菜を食べる機会を増やすことで身体だけでなく心も豊かにしていきましょう。

### 〈5月から自宅で育てられる野菜〉

今から育てる野菜は夏ごろ収穫時期を迎えます。

- ミニトマト
- ピーマン
- シソ
- 小松菜
- ナス
- リーフレタス
- シシトウ
- ほうれん草



プランターの底には鉢底石を敷いて排水性UP  
室内で育てる場合はトレーを置いて水漏れを防止してくださいね



どんな苗を選んだらいいの？

- ①茎にぐらつきがなく太いもの
- ②虫がついていないもの
- ③一部枯れていない、葉に斑点がないもの
- ④葉が黄色っぽい物より濃い緑のもの

### 〈室内で栽培する時のポイント〉

(1)日当たりの量

半日以上日が当たるのが望ましいです。  
日差しが入りにくくても大丈夫！  
日差しが入る反対側に白色の板を置くと日当たりを倍にできます！



(2)風通し(通気性)

風通しが悪く湿気が多いと病気になるやすいため、**風通しの良い場所**を選びましょう。  
風通しの目安としては洗濯物を干して乾かせればOK！



(3)室温

夏野菜は**15~28℃**が最もよく育つ室温です。  
特に日中に締め切った室内で育てる際には室温の上昇に注意が必要です。



土やプランターを準備するのは面倒...  
育てられるか心配...

という方は**栽培キット**を活用しよう！

土もプランターも必要なし！  
サラダハウレンソウの栽培キット



## 育てた野菜でベジ足し

### ほうれん草ひじきのツナマヨ



●材料 (4人分)

- ほうれん草..... 1わ
- ひじき..... 1袋 (15g位)
- A: ツナ缶..... 1缶
- マヨネーズ... 大さじ1
- めんつゆ..... 大さじ1
- 白すりごま... 小さじ1



サラダハウレンソウは茎が細いため、使うときは、茹で時間を短めに！

今回のレシピはベジ足し第2弾に掲載されています。  
1.2.3弾とたくさんのレシピが載っています！  
育てた野菜を使って色々試してみてください。

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ②ひじきを3分ほどゆでて、ほうれん草を加えてさっとゆでる。
- ③冷水にとり、水気を絞り、Aとともに和える。  
※お好みで好きな野菜を入れてもOK



休日は親子で一緒にクッキング

第1.2.3弾のレシピはコチラ

