



# 我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

## 収穫の秋！自分で野菜を育てて、秋の「旬」を感じよう！

トマトやきゅうりといった夏野菜の収穫シーズンが終わりに向かい、秋～冬に向け、葉物野菜や根菜など様々な野菜が収穫できるようになっていきます。食育だより第29号では、これから栽培を始めたい人向けに一般的な野菜の育て方などについて紹介します。

### ①最初が大切！土づくり！

野菜を育てる前に、最初の準備が大事！たい肥や肥料を入れて、土を耕し、強く元気な野菜を育てよう！

### ②植え付け

準備した種や苗を畑やプランターに植え付けます！

### ③毎日のお世話

水・空気・良い温度・日光・肥料が特に大切！水やりは忘れずに！

### ④野菜の管理

必要に応じて栄養不足にならないように、肥料を追加(追肥)します。また、虫や病気にならないように対策します！

### ⑤収穫

しっかり育てきたら、やっと収穫です！自分で育てた野菜の味は別格！新鮮なうちに食べてみてください！

## 学校で作った野菜で、農業まつりに参加してみよう！！

我孫子市農業まつりでは、農家さんが丹精込めて作った農産物の品評会(共進会)を行っています。今年は、初めて『市内小中学校で作る野菜や果物』のコンクールも開催する予定です！学校の畑やプランターでたくさん農産物を作って、コンクールに出展してみませんか？当日は、希望があれば、育てた農産物などの販売もできます！（応募方法は、後日各校に連絡）

農業まつりは、農家さんが直接野菜などを販売する「軽トラ市」、「農産物の収穫体験」、「飲食ブース」や「農家さんのお餅配布」など楽しい催しが盛りだくさんのイベントです。ぜひ参加してみませんか？



### 第39回 我孫子市農業まつり

11月19日(土) 10:00頃～15:00頃

場所：手賀沼親水広場 水の館 多目的広場  
(芝生広場)

主催：我孫子市農業まつり実行委員会

問合せ：我孫子市農政課 ☎04(7185)1481

※天候やその他の事情により、中止の可能性  
があります。

学校での野菜作りで聞きたいこと、困ったことがあれば、農業のプロからアドバイスをもらえるので、農政課までご相談ください！

## まだ間に合う！！11月に収穫できる農産物をご紹介します！



ラディッシュ



こまつな



かぶ



ほうれんそう

※他にも、水菜やレタスなどのベビーリーフ(サラダ野菜)は比較的に短期間で収穫できます！

※イタリアン野菜などのカラフルな野菜を育てるのも面白いです！

※11月までに収穫が間に合わないことがあるので、早めに種まきしてください！（9月中がオススメ）

## あびこの農業からSDGs（※1）あびこエコ農産物って？

『あびこエコ農産物』とは、化学合成農薬や化学肥料の量を千葉県慣行栽培（※2）の基準より20%以上減らした環境に配慮した農産物です。

この環境にやさしい農産物を作るには、一般的な農産物を作るよりも更に手間暇がかかります。自分で栽培してみると、形や大きさがバラバラになったり、虫に食べられたり、病気にかかったりと農産物を作る大変さがわかると思います。

有機野菜やエコ農産物を使った料理を食卓に並べるなどして、普段の生活に取り入れることは、環境問題に対して私たちができる身近な取組みの1つです。

特に、あびこエコ農産物を食べることは、環境にやさしいだけではなく、地産地消にも繋がります。あびこ農産物直売所「あびこん」を中心に直売所等で販売されているので、頑張る農家さんを応援するためにも、身近な「食」からSDGsの実現を目指しましょう！！

※1…SDGsとは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称です。国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために大きな17個の目標が掲げられています。

※2…慣行栽培とは、地域において定められた基準量の化学合成農薬及び化学肥料を使用した栽培のことです。

## 「あびこエコ農産物応援キャンペーン！」を開催中！！

現在、我孫子市ではあびこエコ農産物に貼ってある「あびこエコ農産物認証シール」（左下参照）を20枚集めて応募すると、抽選で「エコ農産物をプレゼントする」あびこエコ農産物応援キャンペーンを開催しています！この機会に、あびこエコ農産物をたくさん食べて、地元の農家さんを応援しながら、キャンペーンにも応募してみましよう！



認証シールデザイン



市公式 Youtube では『ふるさと大使の埴さん』がPRしています！



QR：市公式 Youtube



《問い合わせ》食育だより：我孫子市健康づくり支援課 電話 04（7185）1126  
農業まつり・あびこエコ農産物：我孫子市農政課 電話 04（7185）1481