



我孫子市 食育だより

～おいしく楽しく食事をしよう！～



野菜に親しもう！自分で育てて「旬」を感じよう！

寒く厳しい冬が終わり、いよいよ植物が芽を出す春がやって来ます。

食育だより第15号では、この季節にぴったりの**野菜の栽培についてご紹介**します。

春は家庭菜園のスタートにぴったりの季節です。ふだん食べている野菜の多くは、春から初夏に種をまいたり、苗を植えたりしていきます。

屋外での作業が心地よくなるこの時期に、野菜を育てて野菜に親しんでみませんか？

我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん
©我孫子市 2012



植えて楽しむ
育てて楽しむ
食べて楽しむ

始めてみよう野菜の栽培

①野菜を決め、種や苗を買う！

市内では種苗店やホームセンターの他、あびこ農産物直売所「あびこん」でも種苗を購入できます。あれこれ悩んで選ぶのも楽しいですね。

②商品に書いてあるとおりに植え、育てる！

成長具合を確認しながら、愛情たっぷり育てる。

③収穫し旬のとれたてを食べる！

「あびこん」運営会社（株式会社あびベジ）代表に聞く！

「あびこん」で栽培にオススメの野菜を聞いてきました！

春先に植える
オススメ野菜

ミニトマト

オススメできる理由

- ☆わき芽*を取るだけで育成が容易
- ☆病気にも強い
- ☆色が変わるので収穫時期が分かりやすい



新木小学校児童考案
我孫子農業キャラクター
『トマト』

ほんの5ステップ！ 簡単始め方ガイド！

1. 苗を購入し、買った苗に十分水分を与える。
2. プランターに野菜用培養土を入れる。
3. 植えつける。支柱を立てて麻ひもでくくる。
4. わき芽*を取る。伸びた“つる”も支柱にくくる。水や肥料を与える。
5. 赤になったら収穫する。

専門家のアドバイスをもらいたい方は…
「あびこん」では、ミニトマトの苗を扱うほか、育て方についてのアドバイスも行っています。

※わき芽：葉の根元から生えてくる新しい芽

その他、こんな野菜もオススメです

市内の保育園や小学校で、子どもたちは次のような野菜を育てています。いずれも、これからの季節（5月上旬ころに植える）にぴったりの野菜です。



ミニトマト



オクラ



きゅうり



ナス



いんげん



ピーマン

“おしゃれ”で“かわいい”野菜のスイーツいかがでしょうか？

野菜の料理に抵抗がある方は、野菜のスイーツを食べることから始めてみてはいかがでしょうか？

「あびこん」では、地元産のナスやブロッコリーなどの野菜を使った無添加の野菜系スイーツを販売するほか、あびこ型「地産地消」推進協議会HP（あびこ地産地消コム）

でも野菜を使ったスイーツなどのレシピを公開しています。



あびこ地産地消コム
地産地消レシピ

お子さんの野菜嫌いの克服が
開発のきっかけだそうです。



かぼちゃのケーキ



あびこん店内野菜スイーツコーナー

「野菜は身体に良い」なんて耳にタコができるくらい聞いているあなたへ・・・ 知っていますか？野菜を食べるべき理由

日本人の死因の約半数を占める

循環器疾患やがんの予防に効果的に

働くと考えられる**カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン**
などを摂取するため、**野菜を食べる必要があります。**

これらは基本的には通常の食事として摂取することが望ましく、**必要量を食品から摂取するには野菜 350～400g 必要**とされています。

350gの野菜は1度の食事ではとれません。
毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、健康寿命を伸ばしましょう！

上記は、厚生労働省ホームページ
栄養・食生活からの情報です。
全文をご覧になりたい方は、厚生労働省ホームページをご確認ください。

