

さつまいも

難易度：★★☆

栽培のポイント

- ・土は腐葉土ではない方がよい。
- ・苗を植える時に、舟形（横向け）に植える
- ・枯れないように、水やりをしっかりする。
- ・必要以上の追肥は不要。



野菜のチャームポイント

- ・つるが伸びてくる。つるばかりが伸びると実が大きくならない。
- ・つるも食べることができる。
- ・つるがどんな形をしているのか、また掘って収穫したときどんな色、においがするか観察する。
- ・葉や茎が伸びていくところ。



大人も楽しめるポイント

- ・収穫するときに掘り当てる喜び。
- ・収穫した後、つるを丸めてクリスマスリースを作る。
- ・つるも食べられる。



収穫物の活用方法

- ・焼きいも
- ・スイートポテト
- ・きんぴら（葉）
- ・さつまいものクッキング
- ・おいもでスタンピング
- ・つるでクリスマスリース



だいこん

難易度：★★☆

栽培のポイント

- ・土づくりの時、深く掘っておく。
- ・土をしっかりと耕して柔らかくすることで、地面にまっすぐ伸びる。
- ・種が大きいので子どもでも容易に種まきが出来る。
- ・寒くなると育ちにくくなるので、夏の終わりごろには種まきする。寒くなると、あまり大きく育たない。
- ・寒いときには、簡易的なビニールハウスを作り、様子を見るようにする。
- ・花壇では、^畝を高くする。
- ・間隔を20センチくらいあけるとよい。
- ・種まき後、発芽するまで毎日水をあげる。
- ・たくさん芽が出る。間引くタイミングに注意して育てる。
- ・一箇所に3、4粒種をまき、発芽してしばらくしたら元気なものを1本残して間引く。
- ・間引き後、苗が定着をしているか観察する。
- ・本葉が5枚くらいになったら、間引きをする。元気そうなのを残す。



- ・鳥に食べられないように、ネットをする。
- ・途中、追肥する方がよく育つ。

追肥

- ・1回目：本葉1~2枚の頃、株の周りにまき土と混ぜる。
- ・2回目：本葉5~6枚の頃、間引いて1本残し、^畝の横片側に肥料をまき、土をかぶせながら株元に寄せる。
- ・3回目：根の肥りが分かってきたころに、2回目と反対側にする。

野菜のチャームポイント

- ・いつも食べている野菜がどのように大きくなっていくのかを知る。
- ・だいこんの種がどんなものか知る。
- ・種をまいた後、芽が出て大きくなる様子。
- ・だいこんは地中で育つ。
- ・芽が出てきて大きくなる様子。
- ・間引きすることを知る。
- ・葉の成長やギザギザした様子を継続して見る。
- ・絵本「大きなかぶ」のお話をイメージして、だいこん抜きを楽しみ収穫をする。
- ・葉っぱの下にどれくらいの実があるか楽しみなこと。
- ・抜くときの楽しみ。
- ・葉っぱの形が本葉になると変わり、たくさん伸びてくること。



- ・大きく育つことで青い頭が見えてくる。
- ・葉っぱが大きくなることで根が大きくなっていく。
- ・種から植えたが、芽が出たことを嬉しそうに報告してくれた。大きくなっていく過程と一緒に見ることがポイント。
- ・成長スピードがとても早い。
- ・収穫せずに何本か残しておくと、かわいい白い花が咲く。
- ・自分がまいた種から、また種ができる。

大人も楽しめるポイント

- ・畠を子どもと一緒に作ると楽しい。
- ・発芽しやすい。（種からでも育てやすい。）
- ・間引き菜も調理して食べられる。
- ・葉が大きくなる様子を見ながら、根が大きくなつたどうか予想しながら、収穫を楽しんだ。
- ・葉っぱまで食べられる（捨てるところがない）こと。

収穫物の活用方法

- ・干して切干し
- ・すまし汁やみそ汁に入れる。
- ・葉とじゃこをふりかけにする。
- ・だいこんサラダ
- ・豚汁
- ・葉炒め
- ・菜飯
- ・塩もみ
- ・お浸し（葉）
- ・収穫時期を過ぎても残しておき、花を観察し種をとる。
- ・次年度に栽培に使う。



サラダだいこん

難易度：★☆☆



こんなものも
あります★

栽培のポイント

- ・こまめに間引き、実が大きくなるようにする。
- ・葉っぱに虫がついたらすぐに取って予防する。



野菜のチャームポイント

- ・土の中から見える白い実。
- ・抜くときの感覚。

大人も楽しめるポイント

- ・水やりや間引きの時に、子どもと一緒に大きくなる様子を観察する。

収穫物の活用方法

- ・調理場で塩もみしてもらい、素材の味を感じてもらう。
- ・給食の献立にいっしょに入れてもらう。

白菜

難易度：★★☆

栽培のポイント

- ・植え付けの時期を注意する。暖かくないとあまり大きく育たない。
- ・害虫がつかないように虫除けネットを付ける。
- ・苗が大きくなってきたら、途中、葉をまとめ、園芸用のヒモなどでくくる。
- ・霜が降りないように注意する。



野菜のチャームポイント

- ・苗の段階で害虫が付いて葉に小さな穴が開いたが、それに子どもたちが興味を持って見ている様子。
- ・葉が巻いていく様子と一緒に観察する。

大人も楽しめるポイント

- ・子どもと一緒に水やりを行いながら、葉の生長の様子を見て、楽しむことができる。
- ・収穫したものの大きさを測る。

収穫物の活用方法

- ・豚汁の具材（子どもたちと収穫し、白菜ちぎりを行う。）
- ・おひたし

にんじん

難易度：★★★

栽培のポイント

- ・植え付けの時期を注意する。暖かくないとあまり大きく育たない。
- ・子どもでも出来るよう、種と土を混せて、^{うね}畝にまく。（本来は指でつまみ線状にまく。）
- ・種まき後、上に土をかけず、糞殻をふんわりかぶせて発芽しやすいようにする。
- ・発芽するまで、乾燥予防のためネットをかけておく。
- ・農家の人はでも7～8割しか発芽しないような作物であるため、種まき後は毎日しっかり水をやる。
- ・水やりは、朝はたっぷり、夕方は少なめに。
- ・冬場は特に水やりはせず、自然の雨に任せる。
- ・間引きをこまめに行う。
- ・10cmくらいになったら間引きをする。
間引くたびに、残ったものが大きくなる。



野菜のチャームポイント

- ・種がとても小さい。
- ・双葉と本葉の形が全然違う。
- ・双葉がふわふわでとてもかわいらしい。
- ・大きくなるのに時間がかかる野菜。
- ・根菜なのでどれだけ大きくなったか分からないが、葉が大きくなったことを観察する。
- ・いつも食べている野菜がどのように出来ていくのかを知ってほしい。

【発芽後】



【13日後】



【20日後】



大人も楽しめるポイント

- ・葉が大きくなる様子を見ながら、根が大きくなつたどうか予想しながら、収穫を楽しむ。
- ・葉っぱまで食べられる（捨てるところがない）こと。
- ・子どもたちが成長を楽しんでいることを知り、一緒に楽しんでもらいたい。

収穫物の活用方法

- ・豚汁
- ・オムソバ
- ・葉っぱをお浸しにする。



キャベツ

難易度：★★☆

栽培のポイント

- ・植え付けの時期を注意する。暖かくないとあまり大きく育たない。
- ・霜が降りないように注意する。



野菜のチャームポイント

- ・葉が大きくなるのがゆっくり。
- ・葉が巻いていくのに時間がかかる。
- ・葉が巻いていく様子と一緒に観察する。

大人も楽しめるポイント

- ・葉がどのようにして大きくなっていくかを楽しむ。

収穫物の活用方法

- ・オムソバ
- ・たこ焼き

ねぎ

難易度：★☆☆

栽培のポイント

- 特に注意することはない。簡単に育てられる。

野菜のチャームポイント

- 苗から育てるがすぐに伸びてくるので簡単に育てることができる。
- 大きくなっていく様子を見たり、においをかいだり、触ったりしながら観察する。

大人も楽しめるポイント

- たくさんできる。ねぎの栽培は簡単で重宝する。

収穫物の活用方法

- 豚汁
- オムソバ
- たこ焼き

ブロッコリー・カリフラワー

難易度：★★☆

栽培のポイント

- ・プランターでも育てられる。
- ・葉に虫がつきやすい。
- ・カリフラワーは固くて、料理することができます。収穫したものを触って楽しんだ。寒すぎたかもしれない。
- ・肥料の具合や、苗の種類も栽培しやすいものを選んだ方がよい。



野菜のチャームポイント

- ・ブロッコリーとカリフラワーは茎の上の方にできる。
- ・ひとつの株から、ひとつしかできない。
- ・ずっと置いておくと、花が咲く。
- ・ブロッコリーとカリフラワーの成長を見比べ、違いの面白さに気付く。



大人も楽しめるポイント

- ・少しずつ大きくなっていくので、子どもたちと見るのが楽しい。

収穫物の活用方法

- ・おかか和え
- ・塩ゆで

スティックブロッコリー

- ・普通のブロッコリーのように、大きな塊にならない。
- ・根腐れをおこしやすいので、表面の土が乾いてから水やりをする。
- ・葉っぱに水滴がついたとき、はじく様子。
- ・葉っぱに来る虫を楽しみにしていて、幼虫から成虫になる様子を楽しんだ。

こんなもの
あります★

こかぶ

難易度：★☆☆

栽培のポイント

- ・丁寧に間引きをする。
- ・芽が定着しているか等を観察する。
- ・成長によって追肥をする。

野菜のチャームポイント

- ・種をまいた後、芽ができるところ。
- ・間引きをすることを知る。
- ・葉の成長やギザギザした様子を継続して見る。
- ・絵本「大きなかぶ」のお話をイメージして、かぶを抜くことを楽しみながら収穫をする。



大人も楽しめるポイント

- ・秋から冬が旬の野菜である。
- ・別名「すずな」とも言われ、七草粥に入れる、春の七草のひとつである。
- ・葉の部分も食べられる。
- ・根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜である。

収穫物の活用方法

- ・皮むきをし、茹でて切って甘酢につける。

ラディッシュ

難易度：★☆☆

栽培のポイント

- ・大きなプランターもしくは牛乳パック栽培するよい。
- ・間引きを丁寧に行う。
- ・間引き後、苗が定着しているかを確認する。
(間引きをこまめに行うと、実が大きくなる。)



野菜のチャームポイント

- ・種まきの体験。
- ・芽が出て、葉がたくさんできる様子。
- ・葉が成長した頃に、ラディッシュの実をイメージする。
- ・栽培中に、緑の葉と茶色い土の間から見える赤い実。
- ・収穫したときの気持ちよさ。
- ・水洗いしたときの色の鮮やかさ。



大人も楽しめるポイント

- ・子どもと一緒に間引きや水やりを行い、実がどんどん大きくなるのを感じることができる。

収穫物の活用方法

- ・調理場でスライスしてもらい、サラダに入れてもらう。
- ・調理場で塩もみしてもらい、ラディッシュの素材の味を感じる。
- ・茹でて、マヨドレで食べる。
- ・葉はじゅこと一緒にふりかけにする。

そら豆

難易度：★★★

栽培のポイント

- 芽が出るまでは、朝夕たっぷり水をやる。
- 灰を少しずつまく。
- 寒さに弱いので、わらを被せておく。
- 春に大きくなるように、冬に肥料をやらない。
(寒い間にこれ以上、大きくしないため。)



野菜のチャームポイント

- 種の形。
- どこから芽が出るか。
- 植えたものと全く同じものが房から出てくるところ。
- 外は固いが、中にふわふわの房がある。



大人も楽しめるポイント

- ふわふわの房。
- 家でも作ることが出来る。

収穫物の活用方法

- 塩ゆで

小松菜

難易度：★★☆

栽培のポイント

- ・種をまいてすぐ、夜間だけ不織布で覆う。
(寒さ・霜対策。)
- ・芽が出るまでは朝夕たっぷり水をやる。



野菜のチャームポイント

- ・種から葉物野菜ができる様子。
- ・密集して出た目が小さくてかわいい。
- ・苦手な子どもも多いので、自分が育てたものを少しでも食べてみようかなという気持ちになってくれることを願う。



収穫の様子



収穫物の活用方法

- ・お浸し
- ・味噌汁
- ・胡麻和え
- ・ナムル

たまねぎ

難易度：★★★

栽培のポイント

- ・植え付けの時期を注意する。



野菜のチャームポイント

- ・寒くなってきた時期に植え、温かくなってから収穫する。
- ・土の中に植わっているので、温かくなり、葉が大きくなっていく様子を観察したい。
- ・ねぎとの違いを比べてみる。

大人も楽しめるポイント

- ・普段あまり育てることがない野菜で、収穫を楽しみにできる。

収穫物の活用方法

- ・カレー
- ・味噌汁
- ・焼きそば
- ・サラダ

稻

難易度：★★★

栽培のポイント

- ・土作りでは、栄養がしっかり回るように適切に行い、田作りも丁寧に行う。

田おこし



代掻き
(土を踏んでかき混ぜる)



田植え

- ・水の管理をして水不足にならないように気を付ける。
- ・害虫がついていないか気を付けておく。



稻刈り

野菜のチャームポイント

- ・古くから大切な作物として栽培されてきたことを知る。
- ・品種改良により、育ちやすさや品質の良さが、大きく変化してきた。
- ・水田や畑を使って栽培される。
- ・お米がとれるまでにたくさんの手がかかる。
- ・水田を使うことで、野菜の栽培とは異なる経験ができる。
- ・稻穂の先に、小さな花が咲く。



大人も楽しめるポイント

- ・田おこしと一緒にし、子どもたちが泥遊びをしながら代掻きをする姿や田植えをしている姿を写真や会話等で伝える。

収穫物の活用方法

- ・おにぎりづくり
- ・おかゆづくり

綿

難易度：★☆☆

番外編

栽培のポイント

- ・プランターでも育つ。
- ・気付いた時に水をやる。放っておいてもどんどん育つ。
- ・初心者でも簡単。



野菜のチャームポイント

- ・きれいな黄色の花が咲く。
- ・花が咲いた後に緑色の丸く膨らんだ実が成る。
- ・実がはじけて、綿ができる。
- ・綿の触り心地を感じる。
- ・綿の中に、種がある。



大人も楽しめるポイント

- ・綿を栽培できることを知ってほしい。
- ・綿ができるまでの成長過程。
- ・子どもたちが興味を持って育ててきた様子。

収穫物の活用方法

- ・クラスの作品展で綿を使用。