

きゅうり

難易度：★☆☆

栽培のポイント

- ・水やりは、朝の早い時間と夕方の日差しが和らいだ時がよい。
- ・苗の小さいときは、優しい水やりをする。
- ・週1回、肥料をやる。
- ・茎の周りを少し柔らかく耕し、根に肥料が触れないようにして軽く盛る。
- ・実ができると成長が早いので、収穫の時期を逃さないようにする。
- ・収穫した後は追肥、中耕をする。



野菜のチャームポイント

- ・花は柔らかなきれいな黄色。
- ・葉っぱは大きくぎざぎざの形をしている。
- ・苗のつるが長く伸びる。
- ・小さい時のきゅうりは細長く、いぼいぼがある。「赤ちゃんきゅうり」である。
- ・実が少しづつ大きくなる。



大人も楽しめるポイント

- ・夏が旬の野菜である。
- ・収穫時期によって、いろいろな大きさのきゅうりができる。
- ・新鮮なものの選び方：いぼいぼがしっかり残っている、切った時にみずみずしく色がきれいである、香りがよい、触れた感触が固くてシャキッとしている。
- ・子どもの好きなメニュー：ごま酢和え、甘酢和え、甘酢炒めなど酢の物系の味付け

収穫物の活用方法

- ・きゅうりの大きさ比べ
- ・きゅうりの塩もみ
- ・ごま和え
- ・おかか和え
- ・甘酢和え
- ・甘酢炒め



えだまめ

難易度：★★☆

栽培のポイント

- ・ポットに種をまいて苗を作り、その後、畑に植え替える。
- ・追肥を何度も行うことで、実が大きくなる。
- ・同じ場所でたくさん植えても、実がたくさんなるわけではないので、場所を考えながら植える。
- ・虫（カメムシ）がつくので虫よけが必要。
→時期がずれると特に多い。
- ・水やりは毎日でなくても大丈夫。



野菜のチャームポイント

- ・実のなり方。
- ・豆の外皮がざらざらしている。
- ・たくさんの葉に花が咲き、実がついていく。
- ・小さくて薄かった実が、だんだん大きくなっていく変化。根っこから引き抜いて収穫した時に、根が張っている。
- ・実が少しずつ大きくなっていく。(膨らんでいく。)
- ・実ができてしばらくそのままにしておくと、大豆ができる。



大人も楽しめるポイント

- ・成長の様子が見てわかりやすく、収穫して食べる時も原形で提供できるので、子どもにも伝えやすい。
- ・えだまめと大豆が同じ豆からできている。

収穫物の活用方法

- ・塩ゆで
- ・えだまめだんご

ゴーヤ

難易度：★☆☆

栽培のポイント

- ・日当たりのよいところで栽培する。
(プランターの場合、日照時間の長い場所に設置する。)
- ・ネットは背を高くする。高さが限定される場合は、ネットを長く伸ばし、ゴーヤのつるが絡む距離を確保する。



野菜のチャームポイント

- ・つるが屋根までどんどん伸びていく。
- ・つるや葉の成長の様子。
- ・実の付き方や大きくなっていく様子。
- ・実でのこぼこの様子、匂い。
- ・収穫が遅くなると色が変化していく。
緑→黄→オレンジ色



大人も楽しめるポイント

- ・苦いゴーヤも、下処理の方法や組み合わせの食材によって、幼児が食べられるメニューがある。
- ・「緑のカーテン」として、テラスの日よけに利用し、インテリアとしても楽しむことができる。

収穫物の活用方法

- ・ピザの上にトッピング
- ・ツナサラダ（マヨネーズ）
- ・ちりめんじゃこの炒め煮
- ・野菜炒め
- ・きんぴら風

なす

難易度：★☆☆

栽培のポイント

- ・種から育てるのは難しい。春先に野菜苗を買って準備する。
- ・プランターでも育つ。
- ・苗から深めのプランター1つに1株植えて育てる。元肥、追肥をすることで、継続して実をつける。
- ・プランターにすることで、園舎から近い場所で観察でき、水やりも気づいたらすることができる。
- ・日照時間の長い日当たりのよいところに置く。
- ・苗の小さいときは、優しい水やりをする。
- ・たくさんの水が必要。水不足によるしおれに気をつける。
- ・週1回、肥料をやる。
- ・実をよく育てるためには、たくさん伸びた枝や葉の剪定が必要。
- ・からすよけネットを忘れず付ける。
- ・収穫した後は、追肥・中耕をする。
茎の周りを少し柔らかく耕し、根に肥料が触れないようにして軽く盛る。
- ・害虫駆除の方法。(二十星天とうやアブラムシが付きやすい。)



野菜のチャームポイント

- ・きれいな紫色の花が咲く。



- ・なすの葉や茎は、細かい毛が生えていてざらざらしている。
- ・実は小さい時も紫色で、「赤ちゃんなす」の形がとてもかわいい。
- ・実の頭には額が残っているが、とげとげが固くなり、突き刺さるように痛い。
- ・商品のなすはまっすぐな形が多いが、栽培したものは曲がったり、丸くてぼってりした形の物も実る。
- ・なすの鮮やかな色や光り具合。
- ・なすのいろいろな大きさや形の違い。
いろいろな種類があることを野菜図鑑などで伝える。数種類のなすを栽培し、比較することもできる。
- ・実の成長が他の野菜に比べると早く1日収穫を遅らせると、とても大きくなっている。



大人も楽しめるポイント

- ・夏が旬の野菜である。
- ・収穫時期によって、いろいろな大きさのなすができる。
- ・新鮮なものの選び方：皮の色つやがよい、実に張りがある、額のとげが固い。切り口が白く、種も白くて目立たない。
- ・調理の工夫：子どもはなすが嫌いで食べないという先入観があるが、皮をむくと食べやすい。汁ものに入れる時に皮をむくことで変色しない。



収穫物の活用方法

- ・なすの大きさ比べ
- ・天ぷら
- ・ホットプレートで炒める。
- ・カレーライスの材料に加える。
- ・夏野菜ピザ
- ・ホイル焼き
- ・なすのへたでスタンプ遊び



ピーマン

難易度：★☆☆

栽培のポイント

- ・初心者でも簡単。
- ・虫がつくことが少なく、育てやすい。
- ・苗の小さいときは、優しい水やりをする。
- ・追肥をすることで続けて実をつける。
- ・週1回、肥料をやる。
- ・気付いた時に水やりをし、放っておいても、どんどん育つ。



野菜のチャームポイント

- ・きれいな白い花が咲く。
- ・大きさは小さめだが、味はしっかりある。
- ・大きくなっているかどうか、実や葉の匂いはどんな匂いがするか。
- ・ピーマンを切り、中に入っている種の様子。断面の面白い形。
- ・ピーマン独特の匂いや苦みのある野菜である。



大人も楽しめるポイント

- ・夏が旬の野菜である。
- ・パプリカ等いろいろな種類がある。
- ・ピーマンが苦手な子どもも、ピザクッキングをすればよく食べる。



収穫物の活用方法

- ・ピザ・ピーマンとじゃこのふりかけ・ピーマンのおかか和え・ピーマンスタンプ

パプリカ

難易度：★☆☆

似ているけど、ちょっと違うよ★

栽培のポイント

- ・日当たりのよいところで栽培する。
- ・水の量や日差しの強さに気を付ける。
- ・実が大きくなったら支柱をする。

野菜のチャームポイント

- ・ピーマンとの類似点や違いを見る。
(葉っぱや茎の様子、成長の違い・実の大きさや形。)
- ・色の変化を見る。

大人も楽しめるポイント

- ・色の変化

収穫物の活用方法

- ・ピザクッキング
- ・食材として調理し給食に提供する。(野菜炒め・炒飯・野菜スープなど。)

トマト

難易度：★☆☆

栽培のポイント

- 日当たりの加減もあるが、畑のトマトは熟すのに時間はかかるが、たくさんできる。
- 虫も少なくて簡単にできる。
- 水やりをしっかりする。



野菜のチャームポイント

- 黄色い花が咲く。
- 実のなり方、大きさの変化や色の変化。（縁から赤や黄色になる様子。）
- 色が黄色くなるトマトは、赤いトマトより、フルーツのような甘さがある。



大人も楽しめるポイント

- 食べ方や調理の方法を色々考えられる。
(サラダ・煮込み料理・スープ・ジャムなど。)

収穫物の活用方法

- 湯むき
- サラダ
- 野菜カレー
- ピザ
- トマトジャム

※プチトマトについて

プチトマトは、誤飲の可能性があることから、市営保育所での栽培は行いません。

すいか

難易度：★★☆

栽培のポイント

- ・小玉すいかなら、プランターで育つ。
- ・植える時期や追肥が大切。
- ・畑で育てる場合、他の作物と一緒に育てると、つるがいたるところに伸びていき、足の踏み場がなくなってしまう。広い場所で作った方がよい。
- ・親つる、子つる、孫つるとどこを残していくか知識が必要。



野菜のチャームポイント

- ・つるがのびる。
- ・雄花と雌花があり、人工授粉が必要。



- ・つるが所狭しと伸びていき、実がついても隠れて見えないほど。
- ・雄花、雌花の違いや、実が大きくなっていく変化。



大人も楽しめるポイント

- ・夏が旬の野菜である。
- ・プランターでも栽培が可能。

収穫物の使用方法

- ・すいかわり
- ・冷やしてデザートに食べる。



とうもろこし

難易度：★★★

栽培のポイント

- ・まっすぐに伸び、自立するので支柱は不要。
- ・畑に雑草がよく生えるので、その草引きと毎日の水やりが大切。
- ・背が高いので、倒れないように土寄せをしっかりする。
- ・受粉しやすいように2列植えをする。
- ・害虫がつかないように注意をしておく。



野菜のチャームポイント

- ・花が咲いて、雄花から花粉が落ちる。
- ・背が高い。雄花雌花がある。種子（果実）の色は様々。
- ・風に揺られたり、手で揺らしたりすると花粉がたくさん出る。
- ・実がついて、ひげがだんだん黒くなっていく。
- ・皮をむいた時の実の様子。



大人も楽しめるポイント

- ・子どもたちによる苗植えや、草引き水やりの手伝い等、お世話の様子を写真にして掲示する。
- ・栽培に関する子どものつぶやきを、クラスだよりや、毎日の公開日誌に載せる。

収穫物の活用方法

- ・塩ゆで
- ・ゆでてから七輪で焼いてタレをつける。



かぼちゃ

難易度：★★★

栽培のポイント

- ・種からプランターでも育つ。
- ・親つると子つる、孫つるの摘心※が難しい。
- ・受粉させるタイミングがあり、手で受粉すると確実に実がつく。



野菜のチャームポイント

- ・つるが伸びていき、花を咲かせて実をつける。
- ・実の大きさの変化。
- ・花に雄花と雌花があることや虫が食った葉っぱなど。
- ・小さい球体からだんだん皮が黒くなっていく大きくなっていく。



大人も楽しめるポイント

- ・プランターでも育てられるので、一緒に観察できる。
- ・収穫物を調理して給食に出してもらったり、クッキングで使ったりした。
- ・様々な調理法があり、給食にもおやつにも使うことができる。

収穫物の活用方法

- ・野菜カレー
- ・かぼちゃの素揚げ(おやつ)
- ・ピザ



摘心（テキシン）*

植物の生長を促すための手入れの方法。「ピンチ」「芯止め」とも呼ばれ、「芯」と呼ばれる芽の先端を摘み取る。

植物の多くは、茎の先端にある芽（頂芽：チョウガ）の方が、茎の側面についている芽（側芽：ソクガ）よりも優先的に育つ「頂芽優勢（チョウガユウセイ）」という性質を持っている。放っておくと、頂芽だけが伸び、茎の生長に養分を使うため、その先にしか花を咲かせなくなる。

苗のうちに摘心を繰り返すことで、横への生長を促して草丈がコンパクトになり、側芽が発達してたくさんの花がつく。繰り返し摘心をすることで、株が横に広がり、こんもりとした草姿に仕立てることができる。

おくら

難易度：★☆☆

栽培のポイント

- ・苗が小さいときは優しい水やりをする。
- ・週1回、肥料をやる。



野菜のチャームポイント

- ・花が咲く様子。
- ・苗の上を向いて実がなる様子。
- ・実に小さい毛がたくさん生えている様子。
- ・実から種をとり、来年度に再度栽培できる。



大人も楽しめるポイント

- ・夏が旬の野菜である。
- ・おくらの実ができる様子を知らせる。

収穫物の活用方法

- ・おくらのおかか和え
- ・すまし汁

