



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2024. 11月号

芸術の秋、実りの秋、食欲の秋。秋は素敵な季節です。
そして、日が沈むのが早くなり風が冷たい季節になってきました。
朝晩の冷え込みがきびしくなってくるので、手洗い・うがいを習慣づけて風邪をひかないよう体調管理に
気をつけましょう。



食育について NO2.

法人では、各園の食育担当職員が集まり、子どもたちにどのように食育活動を進めていくかを話し合う場を
もうけています。

今回のテーマは「野菜栽培」について話し合いました。毎年夏ごろから食育の一環として「野菜栽培」を行っ
ていますが近年の猛暑で生育が難しく、室内でもできる栽培に切替、生長観察を学ぶことにしました。

始めたのが、「野菜の切れ端」を再利用する方法です。

切れ端は給食室からもらうことにしました。利用する野菜は、チンゲン菜です。小松菜でも簡単にできます。

食育目標

野菜の再利用・・ありがたいところ
どんどん育つ姿をみて・・かんじるころ
育つのかな？・・・やってみようのころ

「野菜の切れ端栽培通信 No1」を抜粋してご紹介します。

～チンゲン菜の切れ端で栽培しよう！～

1日目 ペットボトルに水を入れその中に 浸ける。
(注)根本の部分が浸かるくらいで大丈夫です。



2日目・・・中心部分が少し伸びてきました！ 陽に当てるようにします。
すぐに生長がみられるのは嬉しいですね。



24日目・・・中心部分に葉が出ました！
もう少し伸びたら、食べられます。



【簡単栽培のコツ】

チンゲン菜は根の部分から3cm～6cm位上のところでカットします。容器に入れて根っこが浸るくらいまで水を入れ
ますが、息ができずに腐ってしまうことがありますので、切り口部分は水から出しましょう。日当りの良い室内に置き、
水は毎日1回必ず交換しましょう。1週間ほどで少しずつ葉っぱが伸びてきます。ご家庭でも育ててみませんか？