

野菜を美味しく食べよう！

毎年保育園で楽しみにしている、野菜栽培や調理保育。
残念ながら今年は野菜を育てることができませんでした。
でも…こんな方法なら、おうちでも手軽に野菜が育てられる！！
ぜひ一度、チャレンジしてみませんか？

野菜の代わりに育てているお花は
きれいに咲いていますよ♪

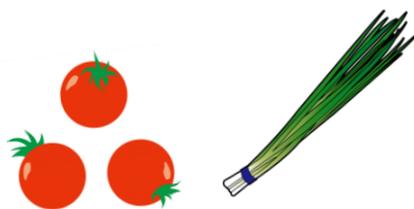
使用するの飲み終わったペットボトル！



さて、何を育てようかな？

お水で育てよう！

＜水栽培が出来るもの＞ ミニトマト、ねぎ、レタス、ハーブ類など
用意するもの…育てたいものに合わせた大きさの容器



ビン、ペットボトル、タッパーなど ★可愛いカップや深皿でおしゃれなインテリアにも！

ねぎ

根っこから 15センチほど残して
カットし、水にさしておくだけ。
日当たりの良い場所に
置いてね！



レタス

～種から育てる方法～
たっぷりの水を含んだスポンジに
種をまき、
芽が出たら容器を移し替える



葉が15枚以上になってきたら、外側の葉から収穫
します。

芯から1cmほどの所を切ると、何度も収穫でき、
長期間楽しむことができます♪

水は毎日取り換えます。

(心配な方は液体肥料なども売っていますよ)



土で育てよう！

＜土で育てるもの＞ 大根、人参、二十日大根、小松菜、カブなど
用意するもの・・・2Lのペットボトル



大根や人参のように、
土の中に伸びていくものは
縦置きに、
葉物は横置きにしよう！

おいしく食べよう！

夏野菜には身体を冷やす効果もあり、これからの時期がまさに旬！！
おいしく食べて、夏を上手に乗り切ろう！

保育園では
こんな風に
食べてるよ



ナスを食べてみよう！

- ★浅漬けにして・・・
- ★味噌と砂糖で甘辛く・・・
- ★素揚げにして味噌ダレで・・・

キュウリを食べてみよう！

- ★浅漬けにして・・・
- ★味噌をつけて・・・
- ★ごま油と醤油に漬けて・・・
- ★掘ってきたジャガイモと一緒に
ポテトサラダに入れて・・・
- ★トマトと合わせてドレッシングサラダに・・・

夏場の塩分補給
にもなるよ！

