

「すくすく育て 私たちの夏野菜」

5月7日 詫中農園に今年も1年生が6種類の夏野菜を植えました。



枝豆は大豆の子どもです。



松崎地区にお住まいの田尾義秀さんに植え付け方を教えていただきました。

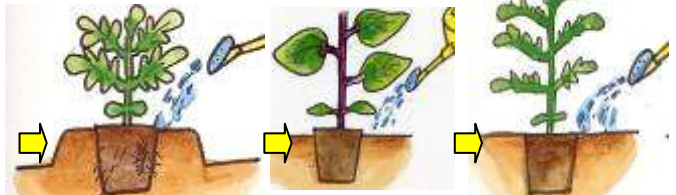
はじめて知りました！

野菜は、苗を土に植えて、水をたくさんあげれば育つというわけではないようです。なんと、野菜によって元々育ってきた環境が違うため植える深さも水のやり方も違うのだそうです。

乾燥を好むので土を盛ったところに浅植えにする
水はやりすぎない

浅植えにする

深植えしない土と同じ高さになるように植える



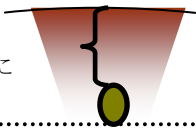
すいか・かぼちゃ

なす・ピーマン

ミニトマト

えだ豆

種は指の関節1つ分の深さに埋めます。



水はあまり必要ありません。やりすぎると芽が出なくなります。

この日は昼まで雨が降り、野菜にとっては好都合の条件で植え付けることができました。生徒たちは手がドロドロになることに最初少しとまどっていましたが、田尾さんの説明を思い出しながらみんな協力して植え付けができました。どんな実をつけるか今から楽しみです。でも、大きくておいしい実をつけるためには、これからの世話が大変です。世話をしたり、観察をしたりしながら生きている植物を育てる大変さやそれを収穫する喜びを実感し、もっともっと野菜に関心をもってほしいな。そしてしっかり食べるようになってもらえるといいなと思います。



- 私は野菜を植えるのは下準備も大変だということが分かりました。(前日苗を植えるところにマルチの穴をあけた特別班)
- 夏野菜が元気になるようにと心をこめて水をやりました。
- 最初植える時は、「一生けん命育てられるかなあ」と思ったけど、植えた後ミニトマトを見るとなんだかものすごく育ててやりたいという気持ちがでたので、これからはミニトマトを一生けん命育てて、2.3年生の先パイに「おいしい」といって給食で食べてもらいたいと思いました。
- 私は農業体験をして、野菜が育つには何が必要なのかがわかりました。野菜が育つには水と自分の思いだと思いました。私がそう思ったのは、農家の人は、「めんどくさい」という思いじゃなくて、「がんばって育てよ」と思って育ててくれている。そうしてはじめて、おいしいと感じるので、私もがんばって育てていきたいです。(生徒の振り返りシートより)

5月11日 放課後

すいか班で芯止めをしました

田尾さんから、元気な子づるを伸ばしておいしい実を实らせるために、本葉が5~6枚になったら、芯止めをしてくださいと教わったので、おそろおそろ6枚目の本葉をつみ取りました。



野菜は「苗より育ち」

意味：

高い苗を買ってもちゃんと育てなければよい作物はできない。やすい苗でも、その後の育て方でりっぱなものができる。

「まんがでわかる有機無農薬の野菜づくり」より



夏野菜 豆知識



だいたいの若い実で、枝つきのまま収穫するために、「えだまめ」(枝豆)といい、田のあぜに植えたので、「あぜまめ」ともいいます。甘味やかおりがあり、ゆでて食べます。ほかの野菜にくらべて、たんぱく質、糖質などの栄養価が優れています。ビタミンB1、ビタミンC、食物繊維も多く含みます。

えだまめは、からだの中に入ったアルコールの酸化をふせぐので、肝臓の負担をやわらげます。ビールを飲む時にゆでたえだまめをいっしょに食べるのは、とても体によい食べ方です。



南アメリカのペルー、エクアドルが原産。トマトの臭いは、肉や魚のくさみをやわらげ、脂っこさをけす働きがあるので、肉類、いわし、卵などとよくあいます。「トマトが赤くなると医者者が青くなる」といわれているほど、トマトにはさまざまな効能があります。ビタミンが豊富で、特にA、Cが豊富です。また、高血圧の予防と治療として効果の高いカリウムも多く含まれています。



インドが原産とされ、中国へ伝わり、1200年以上栽培されています。日本の代表的な野菜としてさまざまに改良され、長筒形、卵形、球形などいろいろな形があります。なすは花をつけると必ず実がなります。そのため、「親の意見となすびの花はむだがない」ということわざもあります。なすには体を冷やす作用があります。なすの大部分は水分で、わずかにビタミンとミネラルを含む程度。しかし、紫色の成分であるナスニンとポリフェノールはコレステロール値を下げる効果があります。赤ワインでブームを起こしたポリフェノールは活性酵素の働きを抑える効果があり、老化防止やガン予防によいといわれています。



中南米が原産。ナス科の植物。唐辛子の一種。唐辛子の中でから味(み)が少なく、中〜大型で甘味のあるものを「ピマン」とフランス語でいっていたため、ピーマンという名前がついたとされています。ビタミンAやビタミンCが多くふくまれています。みどり色の部分が濃いほうが栄養分を多く含みます。



夏を代表する果物で、すいか割りは浜辺の風物詩です。南アフリカが原産。11世紀にシルクロード(絹の道)経由で中国に伝わり、「西域の瓜(うり)」とされ、「西瓜(すいか)」と書きます。日本へは鎌倉時代に鳥羽僧正が描いた「鳥獣戯画(ちょうじゅうぎが)」の中にすいかを持ったうさぎがいることから、このころに伝わったとされています。当初は赤い汁が血を連想させるので敬遠され、一般に食べられるようになったのは江戸時代からです。主成分は水分(91%)と甘味である糖質(7.9%)です。利尿作用があり、腎臓病に効果があります。



南米ペルーやボリビア、チリ等の高原地帯が原産。今から140年ぐらい前に、アメリカから日本の九州に伝わりました。「トウナス」、「ナンキン」などいろいろな名前と呼ばれています。欧米で10月31日ごろに行われる有名なハロウィンというお祭りでは、飼料用のポンキンという種類のかぼちゃが主として使われます。保存性がよい野菜なので、1年で太陽が最も南に傾く冬至(とうじ=12月22日ごろ)の日にかぼちゃを食べる習慣が江戸時代から続いています。カロチンが多く含まれる緑黄色野菜ですが、糖質の含まれる量が多いので、甘味があります。