

そだててみよう!

8にちくらい

かいわれだいこん

1にちめ  
「たねまき」  
ぬらした  
ワタのうえに  
まくよ

2かめ  
「はつが」  
ちいさなめ  
がでてきたよ

3かめ  
「ふたば」が  
でてきたよ

4かめ  
「クキ」が  
のびてきたよ

5~7にち  
ぐんぐん  
のびたら  
ひかりを  
あてるよ

ひかりをあてないよ



ひかりに  
あたると  
はっぱが  
みどりに  
なるよ

今回のテーマは「そだててみよう!」の中から  
**「かいわれだいこん」**をピックアップ!

ちいさい種だね。



光にあてると  
 葉っぱが緑色に  
 なるんだよ

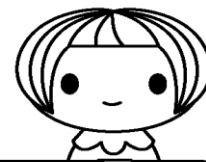
- かいわれ大根は比較的育てやすく、成長も早いので（7日～10日くらい）はじめて育てるにはやさしい種類です。種をまいてからはこまめに水を替え、茎が伸びるまでは光を当てずに育てます。（段ボール等で光をさえぎると良い）茎がのびたら光に当てます。光にあてると葉が緑色になります。
- 野菜を育てることで食べ物に対する感謝の気持ちを育てることにつながります。水替え・収穫・調理・食べる を一緒に行いましょう。

## 「近頃人気のスプラウト」

最近、スーパーなどで見かけるようになった「スプラウト」。「スプラウト」とは、植物の新芽のこと。見た目の姿はかいわれ大根とそっくりで、ひよこひよことしたものを束ねたパックがスーパーなどで売られています。スプラウトは「新芽野菜」とも言います。色々な種類のスプラウトがスーパーに並ぶようになったのは、ビタミン、ミネラルが豊富であることと、がん予防に効果があるという研究結果がでているからだと思われます。スプラウトは古くから食用に栽培されていて、古くは5000年前の古代中国でマメ科のスプラウトであるもやし栽培されていたといわれています。そのほか、18世紀後半に南太平洋などをエンデバーで航海したキャプテン・クックは、船上で大麦のスプラウトをつくり、船乗りたちの栄養補助源としたといわれています。また、19世紀英国ビクトリア朝時代にメアリー・ジュリーという料理研究家によってマスタードやクレスのスプラウトを使った料理本が残されていたり、日本の平安貴族たちの食膳にかいわれ大根がのぼっていたとも伝えられ、古くから世界各地で食べられていたようです。新野菜のような印象がありますが、実は昔から食されていた「スプラウト」。かいわれ大根以外のスプラウトも育て方は同じです。様々な種類のスプラウト栽培を楽しむのも良いかもしれません。

# おとなの ぽんぽんニュース

2024.2



## 「生きる力」を育てる 体験型の食育

子供が立派な大人になるためには5育が必要です。5育とは「食育」「体育」「教育」「知育」「徳育」です。そのうちの「食育」は生きることの原点であり、子供にとって人間形成の第一歩だといわれています。自分の食べ物を自分で作る経験は、子供に「生きる力」を与えます。体験型の食育で実践力を養いましょう。

## 食のことわざ

### 「大根食うたら菜葉は干せ」

ここでの大根はカイワレ大根とは違いますが、。。「大根を食べた後の葉は捨てずにとっておきなさい。いつか役に立つ時が来るから」と言っています。つまり、どんなものでもとっておけばいつか役に立つという意味のことわざです。大根の葉にはビタミンCが多く含まれています。これは根の5倍近い含有量です。その他にもカロチン・カルシウム・鉄・カリウムなどが多いので、この諺通り昔は干し葉にして保存し、まさかの時に利用していました。葉付だいこんを手に入れて、捨てずに丸ごと味わいましょう。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1丁目25-1  
 Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683