



## 親子で家庭菜園



# 野菜を楽しく育てておいしく食べよう

コロナ禍でステイホームが多い中、家庭菜園が流行っています。お子様と楽しく野菜を育ててみませんか。保育園で育てている夏野菜や簡単で家の中でもできる水耕栽培を紹介します。

### プランターや植木鉢で育てる夏野菜

苗や種(ナス、オクラ、ピーマン、枝豆等)



ナス



ピーマン



オクラ

オクラは黄色  
いきれいな花  
が咲きます

水やりをお子さんとの日課にしましょう。保育園の子ども達は、当番活動やお手伝いとしてはりきってやっています。

川崎市のホームページに川崎市公立保育所のレシピを掲載しています。ご活用ください。



川崎市 保育園の給食献立 ○ 検索



### 水耕栽培のできる野菜

購入した野菜の捨てる部分をコップやお皿に入れ、毎日水を替えるだけで簡単に栽培できます。



豆苗…切り落とした種の部分をお皿に入れて水に浸します。 →1週間後



小ねぎ…切り落とした根の部分のコップに入れて水に浸します →1週間後



収穫したら、どんな料理にするかお子さんと相談しましょう。洗ったり、ちぎったり等調理のお手伝いも頼むとさらに食べる楽しみが増します。

苦手な野菜も花の様子、実の付き方、野菜ができるまでの成長を実体験することで、食べる日が楽しみになるでしょう。