

「マイ畑」体験シート


名前 K. K.

学生（中学生・高校生・大学生）・栄養士・教育関係者・
食育ボランティア・その他（公務員）

※○で囲んで下さい。

種まき	0日後	8月10日（火）	【気づいたこと】 種まき直後の様子。
			
種まき	4日後	8月14日（土）	【気づいたこと】 発芽しました。
			
種まき	7日後	8月17日（火）	【気づいたこと】 一週間経過し、芽が伸びてきました
			

<p>種まき 9日後 8月19日(木)</p>	<p>【気づいたこと】</p>
	<p>ツルが伸びてきました。 約20cmに生長しました。</p>
<p>収穫(1回目) 種まき 12日後 8月22日(日)</p>	<p>【気づいたこと】</p>
	<p>半分、収穫しました。残り半分は、もう少し育ててみようと思います。</p>
<p>収穫(2回目) 種まき 23日後 9月2日(木)</p>	<p>【気づいたこと】</p>
	<p>右側の収穫後の豆苗が再び生長しましたが、10日経過してもあまり生長が感じられず、両方とも先端部分が茶色に変色してきたので、栽培終了にしました。</p>

<p>収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：①豆苗のベーコン巻き ②お味噌汁</p>	<p>この料理を選んだ理由や 作ってみた感想</p>
	<p>①豆苗をベーコンで巻いて、レンジで1分間チンする簡単料理です。ポン酢でいただきました。豆苗のシャキシャキ感が感じられて、美味しくいただきました。</p> <p>②お味噌汁は、市販の即席味噌汁に豆苗を加えた、ちょい足しの1品です。見た目にも緑が鮮やかで、満足感がありました。</p>

【竹村先生の講座の感想】

・先生の講座の中では、食べること、特に自分で育てて食べることの大切さについてご説明いただき、あらためて、食べるのが体作りだけではなく人を作る基本になっていると感じました。

(ここからは質問になりますが、) 豆苗はスーパー等で販売されている状態(水耕栽培)でも栽培できると思いますが、土(マイ畑)を使って栽培することに、こだわりとか先生の思いはありますか？

【体験を通しての感想】

・豆苗が日々生長していく姿を観察でき、育てることの楽しさを感じることができました。また、現在、宿舍生活で、土に触れる機会がなかったので、良い体験にもなりました。

・栽培した時期(8月中下旬)の天候が悪かったのか、栽培管理が悪かったのか、ひよろひよろとした豆苗に育ちました。また、都合により2日ほど水やりができない日があり、その後、枯れたような症状が出てしまい、栽培を終えました。もう一度、育ててみようと思います。

【今後、ご自身がやってみたい体験や子ども達に体験させたいことがあれば、ぜひお聞かせください。】

【竹村先生からのコメント】

豆苗の観察記録がとてもよく出来ています。カメラアングルも成長に合わせ変えている点や成長の変化のある場面(日時)で記録している点など、とても良いです。従って、育てた豆苗の成長の様子が良く分かりました。講座の感想や体験を通しての感想に質問がありましたので、それにお答えしながら、コメントしていきます。

【竹村先生の講座の感想】「食べる事が、人を作る基本になっていると感じた」という言葉がありましたが、この講座の狙いそのものです。それに気づいて頂けたことが何より嬉しかったです。土を使ってのこだわりですが、実は私が一番大切にしているのは土なのです。子どもの中には(大人もそうですが)土は汚いから触れない、手袋をしないとできないという子どもがいます。「母なる大地」という言葉があります。生きているすべての物は、土から生まれ土にかえるものです。土1gには1億個の菌や微生物がいると言われてます。これらの目に見えない生き物によって支えられています。だからこそ土の大切さ、温かさを理解できる人になってほしいので土にこだわっています。勿論、豆苗も土で栽培の方が、柔らかくなったり匂いが良かったり、良い面はありますが、工場栽培(生産性)や衛生面から言えば水耕栽培の方が優れています。

【体験を通しての感想】今回の栽培キットの作り方は、ほぼ完璧です。問題点は置き場所と水やりです。豆苗は明るい場所ならば育つのですが、出来れば直接太陽の光が少しでも当たるような窓に近いような場所が良いです。全体的に成長スピードが遅れたり、葉が小さく緑が薄くなったりしたもの、それが原因のように思われます。蒸散量が少ないと根の発育も阻害されてしまいます。特に後半、成長が止まったり、枯れてしまったりした原因は、水やりのように思います。栽培中の写真が6枚ほど記録されていましたが、どの写真もペットボトルの水受けに1cmくらいは水が溜まっている状態になっていると思います。この状態では、生育初期には、根が下まで達していなかったり、根の成長が十分でないで、何とか成長できましたが、後半根が大きくなり先端部分が底に集中するような時期には、根が呼吸できなくて、成長が止まったり、枯れてしまった原因になったと思います。植物を枯らす一番の原因は水のやりすぎです。根は生きているので呼吸をします。空気がないと生きていけません。この栽培でも、水受けの水がまったくなくなり、豆苗が少し萎れ気味になってから下に1cm位水がたまるようにタプリーやるのがポイントです。

【収穫した豆苗をおいしく食べよう!】①豆苗ベーコン巻き ②お味噌汁 この料理2つとも豆苗の特徴をよくつかんだ、ベストな調理法です。①ベーコン巻きは「レンジで1分間チン」これが良いです。ほんの少し熱を加えるとしんなりして食べやすく、食感が失われないので良いです。ベーコンとよく合います。ご飯にもお酒にもあう一品が簡単に作れますね。②即席に入れる。これが良いです。即席カップラーメン(とんこつ味)で食べると栄養価も上がりとても良いです。豆苗は湯がくと良いのですが、熱湯をかけるくらいが色鮮やかでベストだと思います。色々な即席タイプに入れて、熱湯をかけて楽しんでください。

栽培終了後



【気づいたこと】

竹村先生からコメントをいただき、根の様子が気になって、牛乳パックを取り外してみました。左の画像は牛乳パックを取り外した直後、右は土をほぐしたところ、下はその拡大です。

素人目に見て、根の様子は変色していなかったのでは悪くないのではないかと思いましたが、左上の画像のように、土がかなり水分を含んでいて、泥のかたまりのようになっていました。これでは根が呼吸できないと反省しました。この反省を活かして、もう一度育ててみようと思います。

【竹村先生からのコメント】

根の映像ありがとうございました。

やはり、水のやりすぎで根が弱ったためだと思われます。豆苗は、発芽するときにタップリ底面給水で水を与えるので、実は、その後は、水をやらなくてももしっかり育つと思います。

再チャレンジしていただけるようで、嬉しいです。水やりを少なくと、できるだけ太陽の光が当たる場所でチャレンジしてください。今度は、3回目くらいまで、収穫できると思います。失敗は成功の基です。