




「マイ畑」体験シート



新居浜特別支援学校

名前 ♥ ♥

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 ()

※○で囲んで下さい。

種まき 0 日後	9 月 6 日 (月)	【気づいたこと】
		種まきをした。 ふんわりと土をかいた。
種まき 1 日後	9 月 7 日 (火)	【気づいたこと】
		水やりをした。 まだ変化なし
種まき 3 日後	9 月 9 日 (木)	【気づいたこと】
		水やりをした。 急に芽がたかさん 出はじめた。

種まき 7 日後 9 月 13 日 (月)	【気づいたこと】
	<p>土日の間にすごく大きくなっていておどろいた。</p> <p>水やりをした。</p>
種まき 8 日後 9 月 14 日 (火)	【気づいたこと】
	<p>水やりをした。</p> <p>お店に売っているくらいの大きさになった。</p>
収穫前 種まき 9 日後 9 月 15 日 (水)	【気づいたこと】
	<p>根元から一番ちがいの葉の上を収穫した。</p> <p>2 回目も収穫できるといいよ。</p>

<p>収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：豆苗のセラーメンとピザ</p>	<p>この料理を選んだ理由や 作ってみた感想</p>
---	--------------------------------



簡単にできるものにした。
野菜は苦手だけど
ラーメンやピザなどの
味のこいものと食べると
気にならず食べれた。
色どりがよくなった。

【竹村先生の講座の感想】

【体験を通しての感想】

すぐに4又収穫できてびっくりした。
2回目も大切に育てたい。

【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】

牛乳パックでの豆苗栽培を行っていただけたようで、良かったです。学校の先生からもアドバイスやコメントを頂けたと思いますが、竹村からも、内容に少しコメントを書かせていただきます。

【種まき0日後（9月6日）】「ふんわりと土をかけた。」とありますが、種への優しさやいとおしさが感じられていいのですが、実は栽培のテクニックとしては、種の大ききの1.5倍の土をかぶせ、上から軽く押さえてあげるのが良いです。この理由は、土と種のすき間に空気が入らなくなるので、土を通して水が種に届きやすくなるためです。発芽に必要なのは空気ではなく、水であるので、より水が種に届くように土を押さえてやるのです。

【種まき3日後（9月9日）】発芽してよかったですね。発芽が少し遅れたのは、土を押さなかったので、種に水が届くのが少し遅れたためではないかと思われます。

【種まき7日後（9月13日）】種に水が行きわたったので順調に大きくなっていますね。

【種まき8日後（9月14日）】驚きでしょう。この時期になると1日で3cmくらい大きくなります。豆苗のパワーに圧倒されます。

【種まき9日後（9月15日）】素晴らしいですね。収穫する場所も時期もバッチリです。大成功だと思います。ただ、一つアドバイスをする、豆苗が成長するにつれて根が伸びます。根は生きてるので呼吸をします。従って根が常に水に浸かっている状態だと、息が出来なくなって、弱ってしまいます。ペットボトルの水受けに水が完全になくなって、土が少し白っぽくなってから、水をやりましょう。2回目の収穫が、上手くいかないようならば、水のやりすぎが原因だと思われます。

【収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：豆苗のセラーメンとピザ】一番手軽で楽しめる料理ですね。竹村も学校の授業や色々な講座でも、豆苗栽培を始める前に必ずこの2つの料理を食べてもらい、体験してもらっています。おいしいと思ったら、今度は自分で豆苗を育てて食べてみましょう。という感じになります。食べるために野菜を育てる事を意識させたいですね。♥♥さんも野菜は苦手なようですが、これで、自分で育てた豆苗を、おいしく食べることが出来たと思います。栄養価もすごい野菜なんです。一石二鳥ですね。

【体験を通しての感想】昨日よりも今日。毎日目に見えて成長が楽しめるのが豆苗の面白いところだと思います。種まきの準備や水やりなど大変なこともあります。野菜は、確実に答えてくれます。育てる事も楽しみになるといいですね。これからも野菜栽培にチャレンジしてください。

「マイ畑」体験シート

新居浜特別支援学校

名前 ◆ ◆

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 ()

※〇で囲んで下さい。

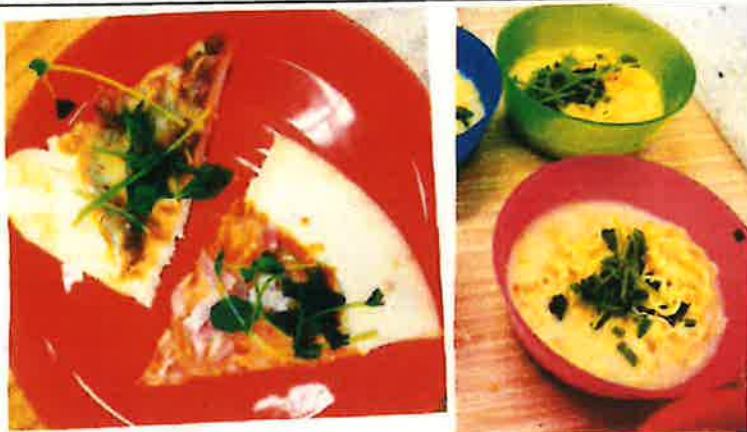
種まき 〇日後	9月 3日 (金)	【気づいたこと】
		種まき たくさんできるといいな
種まき 3日後	9月 6日 (月)	【気づいたこと】
		芽が10個ぐらい出た
種まき 4日後	9月 7日 (火)	【気づいたこと】
		ひとはこめ17個 ふたはこめ20個芽がでた いちばんながいのが2cmぐらいに なった

種まき 5日後	9月 8日(水)	【気づいたこと】
	<p>いちばんながいのが6cmくらい てんきくもり</p>	
種まき 6日後	9月 9日(木)	【気づいたこと】
	<p>10cmくらいになった てんきはれ 水をあたろしくかえた</p>	
収穫前 種まき 7日後	9月 10日(金)	【気づいたこと】
	<p>13cmくらいになった 水やりをしました。 てんきはれときどきくもり</p>	

種まき 11日後	9月14日(火)	【気づいたこと】
		<p>26cmぐらいになった あしたしゃうかくしまふ。 てんき雨</p>
種まき)	【気づいたこと】
		
収穫前 種まき (2日後)	9月15日(水)	【気づいたこと】
		<p>ハサミを使って1本1本 ていねいに収穫しました。</p>

収穫した豆苗をおいしく食べよう！
料理の名前：豆苗のせひつとラーメン

この料理を選んだ理由や
作ってみた感想



野菜が好きなのでたくさん
のせた。
作るのにかんたんぞ
おいしかった。

【竹村先生の講座の感想】

【体験を通しての感想】

毎日水やりをしました。とんどん大きくなる様子が
とてもおもしろかったです。

【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】

牛乳パックでの豆苗栽培を行っていただけたようで、良かったです。学校の先生からもアドバイスやコメントを頂けたと思いますが、竹村からも、内容に少しコメントを書かせていただきます。

【種まき0日後（9月3日）】土をかける前に、種をまいた様子分かるように、上から写真を撮っているのが素晴らしいです。しっかり種を広げてまけていますね。グットです。「たくさんできるといいな。」この思いが大切です。植物は育ててくれる人の気持ちが良い分かります。

【種まき3日後（9月6日）】芽が出てくれましたね。気持ちが通じたのでしょうか。

【種まき4日後（9月7日）】牛乳パックごとに発芽した芽の数を数えたのは素晴らしいですね。今までになかったです。大体はたくさん発芽したという観察記録でした。発芽が出そろった頃に、まいた豆苗の種の数と発芽した芽の数を数えて、比べてみると発芽率が分かり、よい観察記録が出来ると思います。

【種まき5日後（9月8日）】発芽の大きさが6cmと、具体的な数字で表すのがいいです。また、このくらいに豆苗がおおきくなると、その日の天気が大きく成長に影響してくるので、その日の天気を観察記録に入れたのは素晴らしいです。天気の良い日と悪い日で成長の違いを比べるのもいいと思います。

【種まき6日後（9月9日）】素晴らしいですね。10cm、天気も良かったので、グングン育っている様子が分かります。ただ、一つアドバイスをすると、水を新しく変える必要はありません。実は、肥料分（野菜の栄養）は土の中にあり、水に溶けて根から吸収されます。従って、ペットボトルの水受けに溜まっている、少し濁った水には、栄養が溶け出ているので、根から吸いあがってなくなるまで待ってから、水をやる。水やりの量も、下1cmくらいまでとして、なくなるのを待つことが大切です。順調ですが、葉が開いていないのが少し気になりました。やはり水のやりすぎのように思われます。

【種まき7日後（9月10日）】1日3cmくらい大きくなっていますね。

【種まき11日後（9月14日）】2.6cm素晴らしいです。葉も大きく開いてパッチリですね。これは、想像ですが、土曜日、日曜日に水をやらなかったことが、豆苗にとってはベストだったかもしれません。

【収穫前種まき12日後（9月15日）】収穫も愛憎がこもっていますね。1本1本丁寧に収穫は素晴らしいです。刈り取られる豆苗も幸せでしょう。◆◆さんの素晴らしい所は、ほぼ毎日のように観察して、記録していることです。合格です。

【収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：豆苗のせらーめんとピザ】一番手軽で楽しめる料理ですね。豆苗の量が好みに合わせて変えられるのも良いです。野菜好きは、素晴らしいです。これからは健康のためにも、たくさん食べましょう。

【体験を通しての感想】竹村も多くの子供たちと一緒に野菜作りをしています。覚えておいてもらいたいことは、植物を枯らしてしまう一番の原因は、水のやりすぎです。光合成や体温維持などに水は欠かせませんが、生きているすべての者にとって空気が欠かせません。水の量は目に見えてわかりますが、空気は目に見えないので野菜さんの気持ちになって、水やりも最小限にすることが必要です。◆◆さんもグランドを走ってのどが渇いている時の水が一番おいしく感じるのではないのでしょうか。また、水をやるたびに、土の中に蓄えられている肥料分（栄養）が流れ出て無駄になってしまいます。この体験を、これからの栽培活動に生かしてください。




「マイ畑」体験シート

新居浜特別支援学校

名前 ♠ ♠

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()

*Oで囲んで下さい。

種まき 0 日後	9月3日(金)	【気づいたこと】
		種まき 成長が早いみたい
種まき 3 日後	9月6日(月)	【気づいたこと】
		芽が6個くらい出た まげ始めている
種まき 4 日後	9月7日(火)	【気づいたこと】
		昨日よりたくさん 芽が出た。

種まき 5 日後 9 月 8 日 (水)

【気づいたこと】



天気：くもり
水をやりました。
5~6cm くらい

種まき 6 日後 9 月 9 日 (木)

【気づいたこと】




天気：はれ
水もかえた。
10cm くらい

収穫前
種まき 11 日後 9 月 14 日 (火)

【気づいたこと】



少し期間があいてしまった。
どんどん大きくなって
もう少しで 30cm。

種まき 日後 月 日 ()	【気づいたこと】
種まき 日後 月 日 ()	【気づいたこと】
収穫前 種まき (2日後) 9月15日(水)	【気づいたこと】
	<p>1本ずつハサミで切った。 2回目が青つように 根元からちがい葉をのこした。</p>

収穫した豆苗をおいしく食べよう！
料理の名前：豆苗のせいろがしらラーメン

この料理を選んだ理由や
作ってみた感想



電子レンジを使ってせいろがしらを温めた。すごく簡単だったので、また作りたい。
豆苗はおいしかった。

【竹村先生の講座の感想】

【体験を通しての感想】

毎日、朝いちばんに写真を撮りました。
だんだんのびるので、カメラにおさまらなくなっていくのを楽しみました。

【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】

牛乳パックでの豆苗栽培を行っていただけたようで、良かったです。学校の先生からもアドバイスやコメントを頂けたと思いますが、竹村からも、内容に少しコメントを書かせていただきます。

【種まき0日後（9月3日）】土をかける前に、種をまいた様子が分かるように、上から写真を撮っているのが素晴らしいです。しっかり種を広げてまけていますね。グットです。「成長が楽しみです。」実は、種をまいてから芽が出るまでが、今か今かと一番楽しい時なんです。

【種まき3日後（9月6日）】芽が出た瞬間が一番見てもらいたかったです。土がしめっているのも、しっかり確認できていて素晴らしい。

【種まき4日後（9月7日）】豆苗の魅力は、種をまいて3・4日で発芽することです。命が誕生する瞬間を楽しめましたか。

【種まき5日後（9月8日）】発芽の大きさが5～6cmと、具体的な数字で表すのがいいです。また、このくらいに豆苗が大きくなると、その日の天気が大きく成長に影響してくるので、その日の天気を観察記録に入れたのは素晴らしいです。天気の良い日と悪い日で成長の違いを比べるのもいいと思います。

【種まき6日後（9月9日）】この部分は、◆◆さんと同じアドバイスになってしまいますが、素晴らしいですね。10cm、天気も良かったので、グングン育っている様子が分かります。ただ、一つアドバイスをすると、水を新しく変える必要はありません。実は、肥料分（野菜の栄養）は土の中にあり、水に溶けて根から吸収されます。従って、ペットボトルの水受けに溜まっている、少し濁った水には、栄養が溶け出ているので、根から吸いあげなくなるまで待つから、水をやる。水やりの量も、下1cmくらいまでとして、なくなるのを待つことが大切です。

【種まき11日後（9月14日）】もう少しで30cm素晴らしいです。葉も大きく開いてパッチリですね。これは、想像ですが、土曜日、日曜日に水をやらなかったことが、豆苗にとってはベストだったかもしれません。

【収穫前種まき12日後（9月15日）】「2回目が育つように根元からちかい葉をのこした。」これが大切な収穫方法ですね。切ってしまった上の部分は、成長しませんが、根の部分はしっかり生きていて、茎と葉のつけ根から、新しい芽が出てきて成長を続けます。植物の素晴らしいです。動物と違って、切られても、まだ生きて行こうとする力強さを実感できます。

【収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：豆苗のせいろがしらラーメン】一番手軽で楽しめる料理ですね。ピザは冷めても美味しいですね。竹村は、ギョウザピザで子ども達と料理して、豆苗を楽しんでいます。

【体験を通しての感想】「毎日、朝いちばんに写真を撮りました。」この気持ちが素晴らしいですね。豆苗に会いたいという思いと、どれだけ大きくなっているか知りたいう気持ちがよく伝わります。豆苗の成長スピードも良く分かったと思います。これからも野菜栽培&調理での食を楽しんでいってください。