




「マイ畑」体験シート

今治特別支援学校

名前 中学部2年1組

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 0 日後	9月3日（金）	【気づいたこと】
		<p>たねがかさならないように きをつけてまきました。</p>
種まき 3 日後	9月6日（月）	【気づいたこと】
		<p>ぬか^がてるのがはやくて びっくりしました。</p>
種まき 5 日後	9月8日（水）	【気づいたこと】
		<p>みずやりをしま した。</p>

種まき 7日後

9月10日(金)

【気づいたこと】



とうもろこしのめは、
ぜんぶたいよみほうを
むいています。

種まき 日後

月 日 ()

【気づいたこと】



収穫前
種まき 10日後

9月13日(月)

【気づいたこと】



糸糸のにおいが
しました。

豆苗を切った切り口から水が出ていました。
みんなでなめてみました。
ただぬ水だという意見と、「苦い」という人、
野菜の味がするという人もいました。



<p>収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：</p>	<p>この料理を選んだ理由や 作ってみた感想</p>
<p>みそしる</p> <p>※ コロナウイルス感染症のため、学校で調理学習ができません。家庭に持ち帰って調理してもらいました。</p>	<p>おいしかったです。</p>

<p>【竹村先生の講座の感想】</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ○ とうみょうをカップラーメンに入れてもおいしく食べられるんだなと思いました。 ○ とうみょうを食べたいと思いました。 ○ 栄養価の高さにおどろきました。 	

<p>【体験を通しての感想】</p>	
<p>○ 豆苗は成長が早いと思いました。 <small>おどろかしてまだ作れるのが、まだおどろきました。</small></p>	

<p>【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。】</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 何回収穫ができるのか。 ・ 太陽の光を浴びる、浴びないで、どのような違いが出てくるか。 	

<p>【竹村先生からのコメント】</p>	
<p>学校の授業の中で、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。</p> <p>【種まき0日後（9月3日）】種のまき方にも、人それぞれの個性が出て面白いですね。竹村は一気にまいて、重なっている部分を少しずらしたくらいですが、一粒一粒重ならないように、丁寧にまいたのは、素晴らしいと思いました。</p> <p>【種まき3日後（9月6日）】豆苗の特徴で、面白く感じる部分です。種をまいて2、3日で発芽してくれます。かわいかったですよ。</p> <p>【種まき5日後（9月8日）】水やりもすき間から入れて、底面給水が来ていますね。順調です。</p> <p>【種まき7日後（9月10日）】豆苗（植物）にとって、太陽の光が必要なのを実感できたと思います。太陽の光を浴びて、光合成をして生きるためのパワーや体が作られます。</p> <p>【種まき10日後（9月13日）】ここで、とても素晴らしい観察ができました。観察は見るだけではなく、匂いや味覚なども使って行う事が大切です。「緑の匂い」豆苗の切った時の匂いがよくわかります。切り口から出た水ですが、水やりをした水が根から吸収され、豆苗の導管（水が通る管）を通過してきているのですが、水に間違いありませんが、少し苦く感じる人もいられるかもしれません。収穫した豆苗を見ると、少し莖が伸びすぎていて、葉の数や広がり方が少ないので、豆苗を直接太陽の光が当たる所で育てると様子が違ってくると思います。</p> <p>【収穫した豆苗をおいしく食べよう！ みそしる】コロナ禍でなければ、学校でみんなと一緒に料理して食べられれば、最高の思い出になったと思います。でも家族と自分の育てた豆苗で料理して食べるのも、なかなかできない体験で良かったですね。みそしるは、おかずとしては万能な料理です。豆苗をゆでることで食べやすくなったでしょう。</p> <p>【竹村先生の講座の感想】豆苗の栄養価の高さを理解していただけただけでも、100点です。</p> <p>【体験を通しての感想】豆苗はエンドウ豆の若菜になりますが、エンドウ豆のパワーがとてもある植物だという事です。成長が早いので、観察する楽しみが出来ますね。</p> <p>【今後、ご自身がやってみたい体験・・・】収穫の回数ですが、豆苗をどのくらいの大きさにして収穫するかによって、回数も変わってきます。豆苗の種の大きさにびっくりしたと思いが、その種に成長するパワーを沢山備えています。でも、使い切ってしまうと成長は止まります。収穫の長さを小さくすれば（早く収穫）3回くらいまで、収穫することが出来ます。太陽の光を浴びる、浴びないの違いですが、浴びるとがっしりした豆苗になります。節間（葉と葉の間）が短く、葉の緑が濃く、葉の枚数も多くなります。背丈はあまり伸びないが、こんもりとした豆苗になります。浴びないと、俗に言う「もやし状態」になります。節間が伸びて白っぽくなり、葉の大きさや数も少なくなります。背丈はかなり伸びます。</p>	

「マイ畑」体験シート

名前 くすばし ちえみ 学生 (中学生・高校生・大学生) ・栄養士・教育関係者・
(訪問教育) 食育ボランティア・その他 ()

※Oで囲んで下さい。

種まき <u>1</u> 日後	<u>9</u> 月 <u>2</u> 日 (木)	【気づいたこと】
		小さな芽が 2つ出た。
種まき <u>2</u> 日後	<u>9</u> 月 <u>3</u> 日 (金)	【気づいたこと】
		土がもり上がっている。
種まき <u>5</u> 日後	<u>9</u> 月 <u>6</u> 日 (月)	【気づいたこと】
		たくさん芽が出た。 芽がのびた。太ように ふいてのびている。

種まき 6 日後 9 月 7 日 (水)

【気づいたこと】



1日で3cmくらい
のびている。

種まき 8 日後 9 月 9 日 (木)

【気づいたこと】



木ようにあかた. グン
のびている。

牛にゆうパックにきうちり
いはい生えている。

収穫前
種まき 9 日後 9 月 10 日 (金)

【気づいたこと】



20cmくらいになっている。

収穫した豆苗をおいしく食べよう！
料理の名前：

この料理を選んだ理由や
作ってみた感想



おいしかったです。



【竹村先生の講座の感想】

わかりやすかったです。



【体験を通しての感想】

あ、という間に、食べられる
ほど大きくなってビックリした！

3品も作ってくれたお母さん
はスゴイ！ありがとう！！

コロナ禍ですが、訪問教育のための家庭で栽培ができれば、収穫を母にしてもらうことで調理もすることができました。

【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。】



2回目の収穫を目指し、水やりや観察を行うことにしました。

【竹村先生からのコメント】

窓の近くの明るい場所での栽培。とても良い場所だと思いました。

【播まき1日後（9月2日）】種をまいてすぐに変化があると嬉しいですね。これから楽しみになってきますね。

【播まき2日後（9月3日）】自分よりも重たいような湿った土を持ち上げる、豆苗のパワーにびっくりしたでしょう。

【播まき5日後（9月6日）】一番豆苗がかわいく思える一瞬です。芽が出ると、我先にと太陽の光を求めて伸びていく、みんな一緒に頑張っているように見えますね。

【播まき6日後（9月7日）】1日で3cmすごいですね。日に日に元気に大きくなっていく豆苗を見ると、パワーをもらえるし、自分も「がんばろう」という気持ちになりますね。

【播まき8日後（9月9日）】太陽に向かって、グングンのびている。「グングン」力強さが感じられますね。「牛乳パックにぎっちりいっぱい生えている。」実は、このいっぱい生えていることも大切です。せまい中で、お互いに競争しあっているのです、上に上に伸びていくのです。

【収穫前播まき9日後（9月10日）】20cm、丁度いい長さです。収穫のタイミングもばっちりです。豆苗栽培は大成功でしたね。おめでとうございます！

【収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 中華サラダ、生姜焼き、豆苗入りスープ】さすがお母さんですね。3品の豆苗料理、一つのお皿にキレイに盛り付けてあって、見た目もおいしそうですね。豆苗を焼く（生姜焼き）、和える（中華サラダ）、温かく（スープ）どれも豆苗の良さが引き出されるメニューだと思います。そして、これだけ豆苗を食べれば、栄養面はばっちりです。食の部分も含めて、大・大・大成功でしたね。

【竹村先生の講座の感想】やり方や豆苗をよく理解してくれたようですね。合格です。

【体験を通しての感想】まずは、お母さんに感謝して、豆苗さんにも感謝ですね。

【今後、ご自身がやってみたい体験・・・】この長さでの収穫でしたら、2回目もいけるかな。また、葉菜類（葉もの野菜）なら色々な野菜が栽培できるので、自分の食べたい野菜にチャレンジしてください。