

「マイ畑」体験シート

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（ ）

ここには、写真やイラストを用いるなど工夫して記載してください。

※○で囲んで下さい。

①-A

種まき 0 日後 8 月 3 日（火）



【気づいたこと】

動画を見て、子どもが自由研究用に、ペットボトルを切り、牛乳パックの底に穴をあけて、種まきをしました。
ビニールハウスのように、ビニールで囲むと、育ちが速いかな。あと程度芽が出てから、カーセロハンを使い色の変化を見て育ちが異なるのが面白いかな。4つのパックを用意していました。

①-B

種まき 0 日後 8 月 3 日（火）



【気づいたこと】

私は、土、スポンジ、キッチンペーパー、スポンジ。この4種類での育ちの違いがあるかな。見ておめて書いて種まきしました。

②-A

種まき 5 日後 8 月 8 日（日）



【気づいたこと】

すくすく成長しています。
①-Bと同じ目ですが、紙コップが比べて、元気口大きくなっています。

④-B

種まき 5 日後

8 月 8 日 (日)

【気づいたこと】



スポンジは、下のほうの芽が
出ません。土が(暑) 元気な
芽が出ています。

④-B

種まき 8 日後

8 月 11 日 (水)

【気づいたこと】



外 (光が当たる方向) に向かって
少しだけ伸びて伸びています。
ヒマワリと同じで、太陽に
向かって伸びるのと同じです。

収穫前
種まき 12 日後

8 月 15 日 (日)

【気づいたこと】



カラー紙(赤、青、黒)を巻くと、
上に伸びやすくなるのが、透明ビニール
を巻いた日には比べて、長いです。
しかし、色が濃いのは、透明ビニール
を巻いた日のほうが、
米が当たること、土のほうに栄養が
ある土地など、色で成長するのでは、
大抵は思いません。

収穫した豆苗をおいしく食べよう!

料理の名前: 豆苗の肉巻き と 豆苗入りUPスープ

この料理を選んだ理由や
作ってみた感想



豆苗の根元近くを
肉巻に、先の部分を
スープに入けてみました。
肉巻にはおせじ、
スープには玉ねぎも
に加え、おせじと玉ねぎの
おせじを混ぜたスープで、
家族にも好評でした。

【竹村先生の講座の感想】

動画でわかりやすく、育つ方や食べ方など疑問が解消することができました。

今回、私はおせじ、キッチンペーパー、スポンジと、暑い環境で育ててみました。
豆苗の育て方は「スポンジやキッチンペーパー等に...」とあったのですが、先生の説明にある
「土で育てるのが、しぼり汁がよかったです。子どもの自由研究用は、土で育てる方がよいと思います。」

【体験を通しての感想】

動画や、種を提供して頂き、初めての豆苗育てを体験することができました。
可能であれば、動画配信後が7月下旬の夏休みに入ってすぐが良いです。より早く、子どもが
自由研究に取り組みたいと思います。(我が家は、お盆までに課題を終えようとして
います)。今年は8月中旬から、大雨の日が多く、室内での栽培が良かったです。

【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。】

子どもたちは、夏休みに入って、自由研究の課題として、取り組んでいきます。
短期間で成長、収穫し、調理、試食できると、食材も、今後も作って、夏休みの
取り組みに役立てたいと思います。

【竹村先生からのコメント】

栽培環境を変えての豆苗栽培の記録素晴らしいです。親子で内容を覚えての栽培、お互い刺激になっていいですね。お子さんは、自由研究として、光に質を変え、お母さんは、培地を変えての栽培面白いです。
播きまき0日後、①-1、播きまきの様子ですが、説明通りにできていて、土や水の量も良いです。実験ですが、セロハンを使って色を変える事はよくやるのですが、今回のやり方で良いと思うことは、ある程度湿度が大きくなってからセロハンをかけている。植物の葉に光が当たる頃に覆膜を変えていることと透明なセロハンを対照区として作っていることです。普通は、何もつけない区を対照区とするのですが、これではセロハンで覆う区と覆わない区の違いが出てきてしまうので、今回のやり方がベストです。①-1日、播きまきの様子ですが、紙コップを用いたことも良いと思います。紙が水に強いことや水の量、栽培スペースも小さく出来ます。対照区として土の区を用意したのも素晴らしいです。ただ、少し気になったのが、ティッシュペーパーとキッチンペーパーの違いがはっきり出るかですが、水に浸けると、ほぼ同じような条件になってしまうのではないかと考えています。

播きまき5日後、②-1、順調に成長しているようです。やはり土には、微生物や有用な菌類がたくさん含まれていることがよく分かりますね。ただ、少し気になるのは、播きまき後、上から土は、かぶせなかったのでしょうか(覆土)。基本的に種の大きさの1.5倍の量の土を種の上にかぶせる事になっています。②-1日、予想通りでしょうか。土は上述のように栽培区、色々な有効なものがあるの良く育ちます。スポンジが、なかなか芽が出ない理由は、スポンジが網目土をスポンジの中に取り込んでしまうので、頃に水が潤いていない、なかなか発芽しなかったと思います。

播きまき8日後、③-1日、芽が出て(葉)が多くなれば、太陽の光が一番大切になってきます。太陽の方向に伸びるのも当然でしょうか。でも可愛いですね。少し気になったのは、紙コップが深いので中で日光の光が十分に当たらない状態で、少し成長しているような感じがします。

播きまき12日後、④-1日、結果もよく出ています。この実験は、生徒もよくやるのですが、一番成長が良いのは、赤色のセロハンで、成長が悪いのは緑色のセロハンでした。今回も透明セロハンを使ったのが良かったですね。太陽の光が十分入り、根も深く、がっしりした豆苗が出来ています。色付きの3つのセロハンで覆われたものは、太陽の光の量が少なくなるので、葉も少なく徒長したことが分かります。実験としては、結果からみて大成功だったと思います。③-1日、この実験では、水耕でも豆苗は育つことが分かったと思います。土を使ったものは、土の量が少なかったことが、生育につながったのかな。また、全体に白っぽいことや徒長している、日光の量が十分でなかったことが分かります。スポンジは水が供給できないので育たないことも分かりましたね。色々な事がよく分かる実験になったと思います。

※「徒長」は、葉と葉の間「節間」が伸びてしまうことです。

「収穫した豆苗をおいしく食べよう。」豆苗の肉巻きと豆苗入りUPスープ。流石、栄養士さんですね。葉の部分と茎の部分に分けて調理したのは、初めてだと思います。食感や栄養価が違うので、同じ豆苗でも違ったような料理になりますね。肉巻きにはおせじ、スープにはたまねぎを加えたことも素晴らしいです。個人的には、肉巻きが、お酒のつまみとしてピッタリのように思いました。お酒が飲みそうです。

【竹村先生の講座の感想】少し気になったのは、豆苗の育て方に「スポンジやキッチンペーパー等に...」という部分がありましたが、これは何でしょうか。豆苗は芽を出をする作物でもないのですが。

「体験を通しての感想」でも、ご意見ありがとうございました。当初の動画配信では、豆苗の夏休み自由研究は入れない予定でした。本セミナー第1回目という事で、栽培して食べようという「食育」をメインとした取り組みにして、来年度、夏休み自由研究を入れる方向だったので、この日時での配信では、差し支えありません。今後についても、夏休み自由研究として、自然との触れ合いや観察等ができる物がいいですね。また、観察・研究は積み上げて行っていくと良いともいわれます。今回の光の質の成長の違いを基に来年の研究がおこなわれると良いと思います。今後もお祈りのことがあれば、気軽に相談ください。

「マイ畑」体験シート

名前 横路 三有紀

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2日後	8月 5日（木）	【気づいたこと】
		<p>土が盛り上がり、 芽が生えてきました。 土から出てくる種もありました。</p>
種まき4日後	8月 7日（土）	【気づいたこと】
		<p>1～2cmくらい芽が 伸びてきました。 緑色の葉？も出てきました。 土から飛び出している種にも 芽が出ています。</p>
種まき6日後	8月 9日（月）	【気づいたこと】
		<p>4～5cmくらいに芽が伸びました 1本、特に長いものがあります。 左側より右側の方が生育が良いです。 同じように育てていても 何かの影響で成長に差が出て いるのかな。</p>

種まき 7日後 8月 10日 (火)	【気づいたこと】
	「スプちゃん」が見えなくなるほど成長しました。底の給水口から根も出てきて、しっかり根づいていることがわかりました。
種まき 8日後 8月 11日 (水)	【気づいたこと】
	さらに成長し、そろそろ食べごろかなと思います。
収穫前 種まき 9日後 8月 12日 (木)	【気づいたこと】
	すくすくと成長し、15～20cmほどに伸びています。葉も丸く大きくなりました。お盆休みに入るので収穫することにしました。

<p>収穫した豆苗をおいしく食べよう！ 料理の名前：ツナ和え、なめたけの卵とじ</p>	<p>この料理を選んだ理由や 作ってみた感想</p>
---	--------------------------------



レンジで簡単に作れるメニューにしました。豆苗の味が強く、おいしかったです。なめたけの卵とじの方が人気でした。

【竹村先生の講座の感想】

動画教材は非常にわかりやすかったです。家にある材料や牛乳パック、ペットボトルのできるのでお手軽で、始めやすかったです。簡単で楽しいので、何かの機会があれば伝えていきたいと思います。

【体験を通しての感想】

「食農教育」に興味があり、参加させていただきました。大学の研究室で卒論生と一緒に動画を見て、栽培を始めました。学生はとても楽しそうに豆苗畑を作り、名前をつけて育てていました。成長が速いので毎日変化があり、観察も楽しく続けられました。自分たちで育てた豆苗を収穫し、調理し、食べることで、スーパーで買ってきたものとは違い、命に対する感謝の気持ちや普段便利に食材を購入できることの有難さを感じることができました。「食農教育」の意義や教育効果を実感し、大変良い経験ができました。ありがとうございました。

【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。】

地域にお住いの一人暮らし高齢者の方々を対象とした「昼食会」のボランティアに参加しているので、機会があればそこで今回の豆苗栽培講座を実施してみたいと思います。

【竹村先生からのコメント】

「マイ畑」体験シートの提出ありがとうございます。静岡県浜松市の竹村です。記念すべきお返事第一号です。素晴らしい内容で感動しました。100点。いや110点かな。内容に少しコメントを書かせていただきます。種まき2日後。ここが一番見て欲しかった。自分のまいた種の芽が出る瞬間。命のスタート。種まき4日後。芽が出た瞬間は白芽が、太陽の光に当たることで緑色になります。ちなみに真っ暗な段ボールの中で育てると、真っ白い豆苗が育ちます。どんな味でしょうか?土から飛び出している種。どうしたのかな。たぶん、この種は種まきの時、逆さに土の中に入ってしまったのでしょ。種まき6日後。左側より右側の方が成長が良い。何の影響だと考えましたか。竹村の考えられる影響を書き出しておきます。①太陽の当たる方向、当たり方が右と左で微妙に違った。基本、豆苗は光の来る方向に向かって大きくなります。意外と日光の当たり方が良くない方が伸びるのが早い。②種をまく量が、右の方が多かった。多いほうが互いに競争し合って上に伸びようとするので早く伸びる。③水の量が右と左で微妙に違った。この栽培環境だと、水が少ないほうが早くのびるかな。種まき7日後。「ネーミング」がいいですね。「スプラウトのスプちゃんかな」可愛いですね。まさに竹村の目標としている。「野菜のペット化」ですね。種まき8日後、9日後。元気に育ってくれて良かったです。まさに食べ頃ですね。ただ、この2枚の写真を見て、先端が横を向いたり、下を向いたり、少し元気がないように感じませんか。たぶん原因は水のやりすぎです。写真を見ると水がいつも1~2cm入った状態です。この状態で、8日、9日くらいになると大切な根の成長部分が常に水に浸かって、呼吸ができないう状態になり、成長がうまくいかなくなっている。水を下に1センチほど与えたら、すべてなくなるまで水を与えずに根の呼吸をさせる事がポイントです。

「収穫した豆苗をおいしく食べよう。」流石、栄養士の先生ですね。簡単に素材の特徴を出せるようなメニューで美味しそうです。個人的には、お酒のつまみとしてピッタリのように思いました。お酒が進みそうです。アドバイスとしては、①収穫する時に下の部分1~2cm残すと2回目、3回目の収穫も可能になります。②豆苗は、2cmくらいに刻んで調理すると食べやすいようです。③豆苗は、生でも食べられますが、少し火を加えた方が美味しくなるようです。「体験を通しての感想」でも、私たちが感じて欲しい部分を感じ取ってくれてうれしかったです。「食育」は理論ではなく、体験の中から自然と芽生えてくるものだと思います。自分で育てた野菜を調理して食べる事で、命に対する感謝、栽培の大変さ・面白さが伝わればと思っています。種から食までが10日余りで体験できるのが豆苗の素晴らしいさだと思います。是非多くの方に伝えていってください。今後についても、高齢者の方にとって一番難しい栽培システム・食だと思っています。実施してください。様子や感想等も頂けると有難いし、お手伝いできることがあれば連絡ください。