Deli J 7月号

いつものくんまにちょっとプラス！

2024.6.28 Vol.201

始めてみよう！家庭菜園!!

-table of contents-

■表紙 「季節の精進風キーマカレープレート」

■表頭特集 「始めてみよう！家庭菜園！」

■群馬のおいしい現り物 「黒瀬市」

■ゲッポー杯 「谷口のパスタ エルベ」

■進ひとり頂スポ－全スポくんま 2029 「岸川真選手（卓球）」

■読者プレゼント

旬のおでかけ　群マップ　コンク

（関市のめいしん眼ケ地）高崎市
（甲市の）谷口のパスタ エルベ
（高川市の）黒瀬ス（全スポくんまの）岸川真選手（卓球）

始めてみよう！家庭菜園!!

植物の成長を実感し、収穫した野菜を味わえる家庭菜園。
最近注目を集めているガーデニングの一種です。
心も体も豊かにする家庭菜園を始めてみませんか？

家庭菜園で楽しく収穫！
手軽に始まる食育

コロナ禍を経て、家庭菜園ブームが定着しつつあります。「自然の中で農作業をしたい」「不安な時代だから食料を確保したい」などの理由で、家庭菜園を始める人が増えています。家庭菜園は、ベランダ、庭、畑、学校や保育園、地域の共同菜園など、様々な場所で楽しむことができ、農業体験ができ、子育て・教育・健康・コミュニケーションなどの観点からも、様々な効果があるとされています。

中でも、子どもたちが、自分で育てた野菜を収穫し、食べることは、食育の観点からも、とても大切な体験です。

「自分で育てた野菜はおいしい！」という実感は、食べ物を大切にする心や、食べることへの感謝の気持ちを育てます。

また、収穫した野菜を使って、家族で一緒に料理をすることは、コミュニケーションを深めるとともに、食べ物や食事に関する知識や、調理の技術を学ぶ機会にもなります。

家庭菜園は、子どもの成長を見守る、家族の絆を深める、豊かな食生活を送るための、とても素晴らしい取り組みです。

ぜひ、この機会に、家庭菜園を始めてみてはいかがでしょうか？

ページ7へ

始めてみよう！家庭菜園!!

エンジンの種を蒔こう！

初心者に優しい野菜

ガーデニングの中でも、手軽に楽しめる野菜から育てるのがおすすめです。

育てやすい野菜

- ミニトマト
- ハーブ
- ほうれん草
- 小松菜
- 葉ネギ
- 大根
- 人参
- ジャガイモ
- 玉ねぎ
- 枝豆
- 豆類
- 葉物野菜

種と苗の準備

「苗」とは、成長した状態の植物のことです。種から育てるのは、発芽から成長まで、手間がかかります。初心者の方は、苗から育てるのがおすすめです。

ニンジンの種

ニンジンの種は、発芽率が低いため、多めに蒔いて、間引いて育てます。

ニンジンの苗

ニンジンの苗は、発芽の手間がなく、すぐに植えられるので、初心者でも安心です。

ニンジンの収穫

ニンジンの種は、発芽率が低いため、多めに蒔いて、間引いて育てます。

ニンジンの苗

ニンジンの苗は、発芽の手間がなく、すぐに植えられるので、初心者でも安心です。

ニンジンの収穫

ニンジンの収穫は、葉が黄ばんでから、根元を掴んで、まっすぐ引っ張ります。

ニンジンのポイント

ニンジンの種は発芽率が低く、種を多めに蒔いて、間引いて育てます。

ニンジンの苗

ニンジンの苗は、発芽の手間がなく、すぐに植えられるので、初心者でも安心です。

ニンジンの収穫

ニンジンの収穫は、葉が黄ばんでから、根元を掴んで、まっすぐ引っ張ります。

季節野菜へ挑戦！

- 初心者向け
- 必ず育てる野菜
- 家庭菜園の中心
- 育ててみたい野菜

ニンジンの種

ニンジンの種は、発芽率が低いため、多めに蒔いて、間引いて育てます。

ニンジンの苗

ニンジンの苗は、発芽の手間がなく、すぐに植えられるので、初心者でも安心です。

ニンジンの収穫

ニンジンの収穫は、葉が黄ばんでから、根元を掴んで、まっすぐ引っ張ります。

ニンジンのポイント

ニンジンの種は発芽率が低く、種を