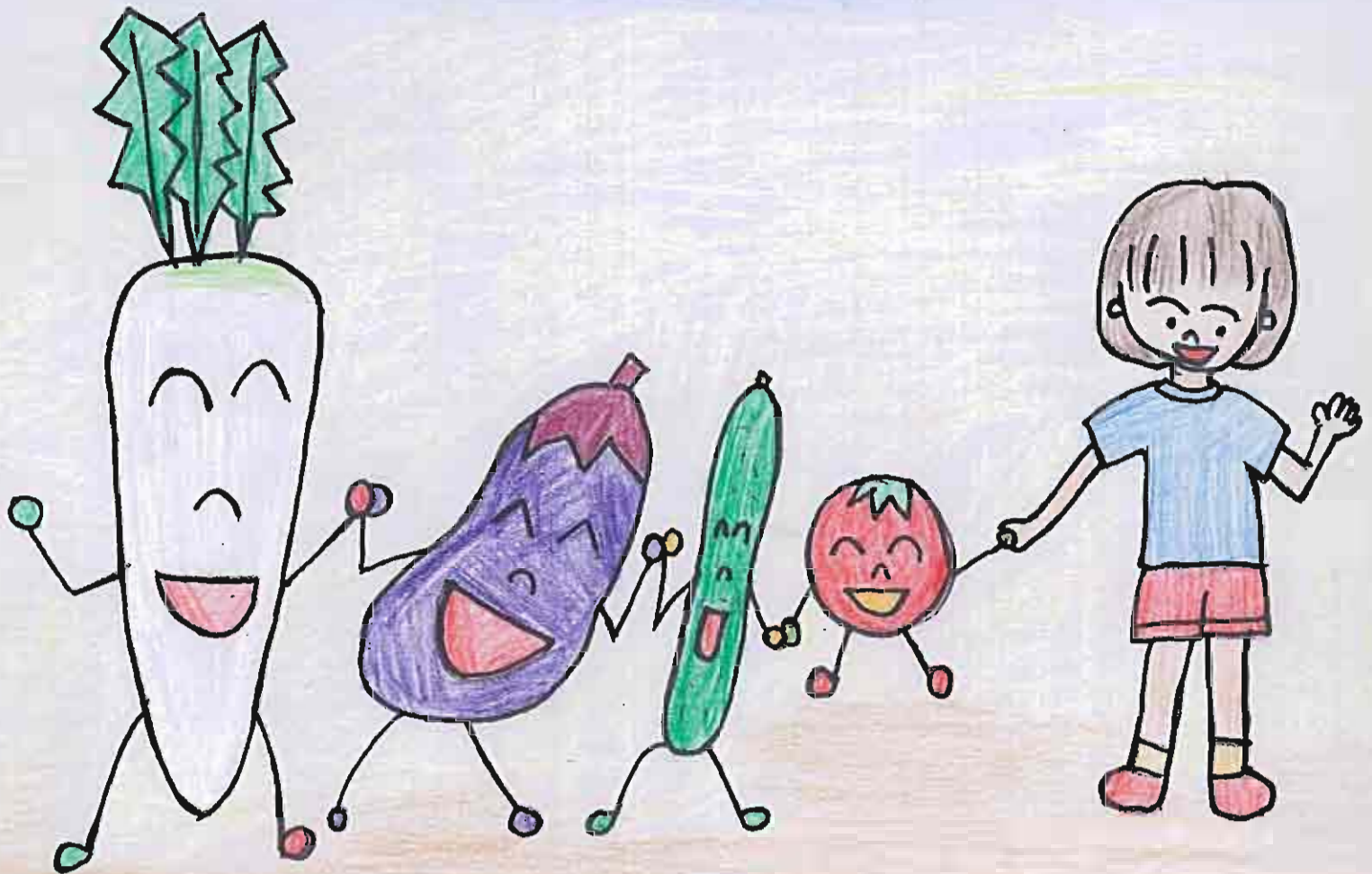




元気カブで
野菜いパワー



豊島区立 仰高小学校 3年 高嶋玲佳

目次

NO.
DATE

ページ

1. 野さい好きになるために調べてみよう	3
2. 野さいをほしたら?	5
<1> 野さいをほして調べてみよう!!	6
(1) 用意する物	6
(2) 調べる方法	6
(3) 予想	6
(4) ほした後の重さとか	7
(A) ーらん表	7
(B) グラフと気づいたこと・豆ちま	9
<2> へんしんしたよ! 水につけてもどしたら	17
<3> アッキンクワイ	17
3. 野さいはどのグループ?	18
4. セツミンとはどんなもの?	20
<1> 「カロリン」は何かいいの?	21
<2> 「セツミンC」は何かいいの?	22
<3> セツミンCを調べてみよう	23
(1) 用意する物	23

(2) 調べる方法 24

(3) 予想 25

(4) ほか 26

 (A) おりおろした後のしほりいるとのこりかすの重さ

 (B) セツミンCがしほりいるに入っているかの実験

(5) セツミンCがあるか本で調べてみる 28

<4> しほりいるでマジック 29

5. 野さいのさいほりかき 31

<1> さかなくても野さいは育つの? 31

<2> 水こうさいはいいを見ました!! 32

(1) セルの中で大きく育った野さい 33

(2) 植物工場、てなかに? 34

(3) 野さいを売ってみました 36

6. 学校の給食には野さいがいいかい 37

7. ひょうろくに野さいチップスや野さいジュースを入れておこう! 38

8. まとめ 39

9. 感想 41

10. さん考にした本など 43

1.

野菜、好きになるために 調べてみよう

みんなは野菜が好きですか？

私は、にか手な野菜が多いです。好きな野菜は、トマト、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、大こん、かぼちゃなど。にか手な野菜は、きゅうり、なす、ブロッコリー、いんげん、ピーマン、アスパラガス、レタスなど。においも味、食べた感じがよいかいよで、自分から食べたいとは思わないです。そこで、母が、私に野菜を好きになってほしいと思って、家のバルコニーで育てるなえを買ってきました。私は、母といっしょに、きゅうり、なす、ブロッコリー、いんげん、しそ、トマト、きゅうり、などのなえをプランターに植えました。花がさいて実がなると、うれしかったです。そして、70センチとキャベツとしそ、ブロッコリーを食べました。とても、おいしかったです。でも、やはり自分で育ててもにか手な、いんげんやきゅうりは食べたいと思わなかったです。野菜は体にいいから、たくさん食べなさい!と言われるけれど、どうして体にいいのかわからないです。



しそ



70センチ
トマト



きゅうり

なぜいいのかわかって、にか手な野菜がなくなれば、いいなと思います。それで、野菜について調べてみることにしました。



なす



70センチ
の花



70センチ



アスパラガス
ブロッコリー



なすの花



なす



ハセリ



いんげん
の花



いんげん

きゅうり
の花

きゅうり

2. 野菜をほしたら?

NO.
DATE

私は、にかてな野菜の食べた時の感よくがきらいな。もし、ドライフルーツのようにしてほしたらおいしく感じるかもしれない。

図書館にあった「野菜をほせば、こんなにおいしい!」
「ほし野菜手ちょう」の本や家にある「ひ物・かん物を自分で作る」の本に、日にほして、水分をなくせば、うまみやあまみかきかきとまって、えいようかんアップと上か、たり歯ごたえもアップする事が書いてあった。
ほし野菜は、水分がへるからかさもへってたくさん食べられるとも書いてあった。
家に一度も使ったことかない、ほし用ネットがあるから、家でできた野菜などをほしてどれくらい水分がへるのか、どんなふうになるのか調べてみたいと思った。



<1> 野菜をほして調べてみよう!

(1) 用意する物

ほし物用ネット・ほす物(野菜など)
皿・ほうちょう・はかり・まな板



(2) 調べる方法

① 5mmのあきさに切る。かたい物は2cmの大きさに切る。ころがる物はそのまま。

② 重さをはかる。たいたい50gか100gの重さにする。

③ ほし物用ネットに入れて外で日の光をあててほす。

④ 約6時間くらい後に重さをはかる。

⑤ 24時間以上後にまた、重さをはかる。

⑥ 48時間以上たってからまた、重さをはかる。

(寝る前にネットを家の中に入れて朝7時ころに外でほした。)

(3) 予想

・ほしはじめて6時間後の重さはあまりかわらない。

・みためもあまりかわらない。

・24時間以上たったら半分くらいの重さになる。

切ってく 約100gの物は50g 約50gの物は25gになる。

(4) ほした後の重さ(野菜・いも類・きのこ類)

①ほす前の重さ ②~④ほした後の重さ(7/24)

①	7/23(土) 3:30	7/23(土) 19:30	7/29(日) 14:00	7/30(月) 14:00	なくな た水分	
①	①	②	③	④	①-④	
1	大さく	104g	65g	28g	17g	97g
2	にんじん	103g	44g	16g	10g	93g
3	ごぼう	101g	43g	27g	25g	76g
4	きんぴら(いも類)	103g	64g	42g	39g	65g
5	じゃがいも(いも類)	100g	59g	29g	20g	80g

	7/30(月) 14:30	7/30(月) 20:30	7/31(火) 15:00	8/1(水) 16:30	なくな た水分	
①	①	②	③	④	①-④	
6	なす	103g	67g	19g	9g	94g
7	きんぎょ	107g	27g	59g	45g	62g
8	トマト(ミニトマト)	101g	90g	76g	68g	33g
9	アボカド	104g	84g	48g	31g	73g
10	ピーマン	104g	65g	23g	12g	92g
11	赤いもろこし	96g	66g	15g	9g	87g
12	黄いもろこし	102g	71g	16g	10g	92g
13	かぼちゃ	103g	83g	58g	47g	56g
14	長ねぎ	51g	40g	27g	19g	32g
15	にんじん	50g	48g	45g	44g	6g
16	しいたけ(きのこ類)	50g	30g	11g	6g	44g
17	えのぐ(きのこ類)	01g	57g	15g	10g	91g
18	めい(きのこ類)	103g	66g	14g	14g	89g

③ 24時間後に重さが半分以下になったら赤字



	8/17(金) 14:30	8/17(金) 20:30	8/18(土) 14:30	8/19(日) 14:30	なくな た水分	
①	①	②	③	④	①-④	
19	きんぴら	100g	62g	47g	20g	80g
20	きんぎょ	106g	64g	46g	23g	83g
21	コーナ	99g	49g	21g	7g	92g
22	にんじん(スライ)	51g	36g	27g	24g	27g

① ほしはじめから6時間後の重さをはかり50g以上の水分がなくなった物は、22品類中、3品類あった。にんじん・ごぼう・コーナ

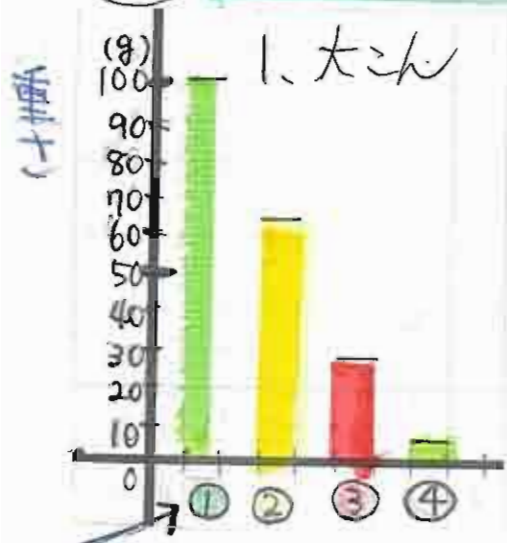
② にんじん以外は10g以上水分が加わっている。みためは古くなったような感じになった。

③ 24時間以上たったら22品類中16品類が半分以下の重さになった。水分がたぐんなくなった。

④ 48時間後はほとんどかみくだかくなってしまった。形や色がまたぐちう物になった。



⑧ クラフと気づいたこと・豆ちしき



少しまが
る



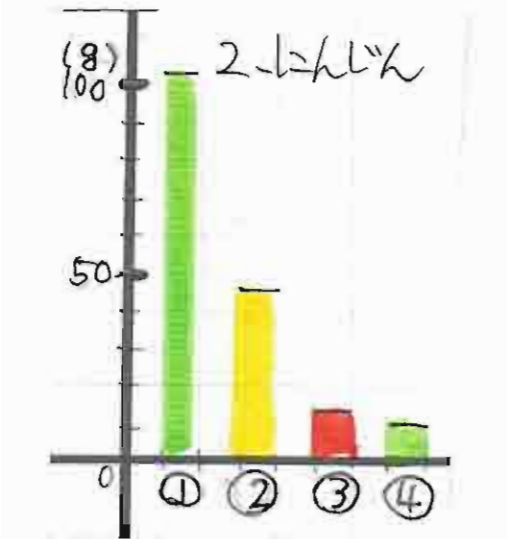
はだ色
少し目やけ
した感じ



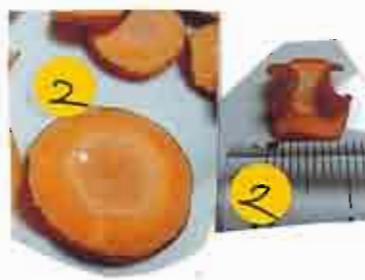
ちぢぢく
なった!!

ほした時間(一シ表④より)
(花切大根はこんがかん...)

太陽みたい
たこわんみたいは
しわしわ



かわか
真黒

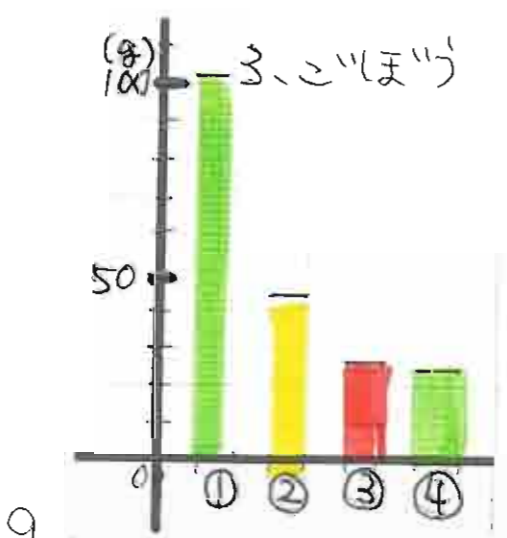


うるうる
たまったのが
山になる



ちぢぢ
なると

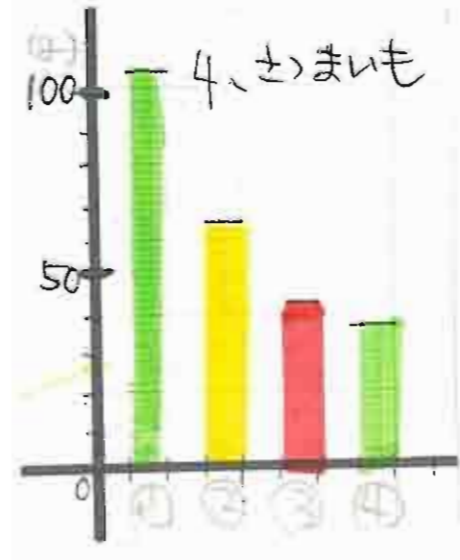
(きのこけ根まで赤い)
にんじんがいい。



ほん物の
木みたい

まん中が
あいて
いる

(こぼろはねを食べている)



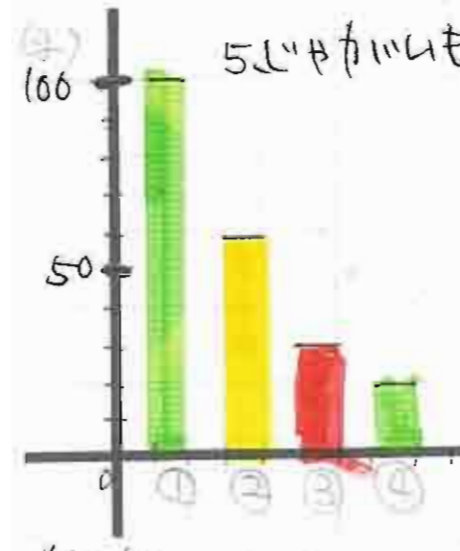
真っ白に
なると

小さくな
っている

少しほ
こぼこ

ほこぼこして
いる

(夏みかんと同じくらいの
ビタミンCがある)



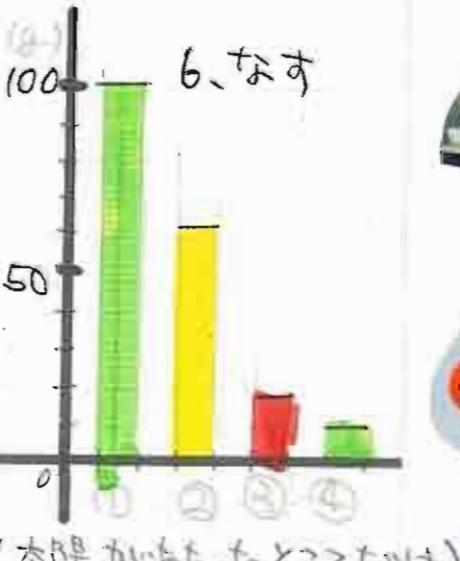
まわりか
このた色に
なると



この
た色に
なると

かわかたて系食か
入っている

(ドイツでは、100%の
かわりしいじゃがいもを
食べたりする)



たねか
は、きりわか
る

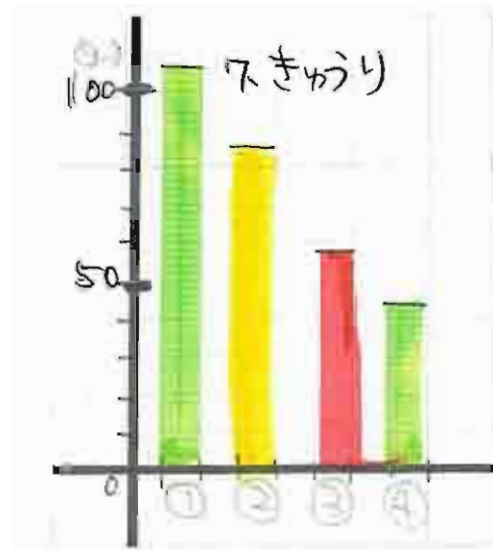


なすにはみえない!!

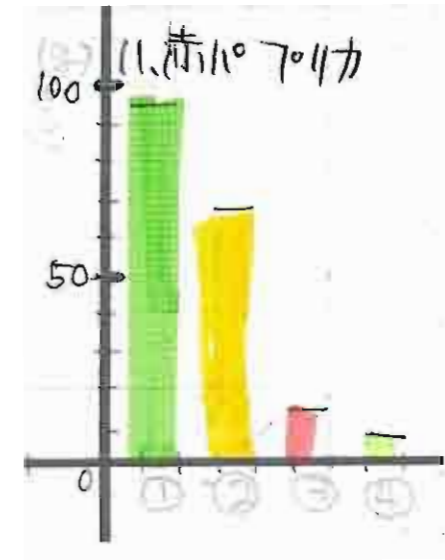
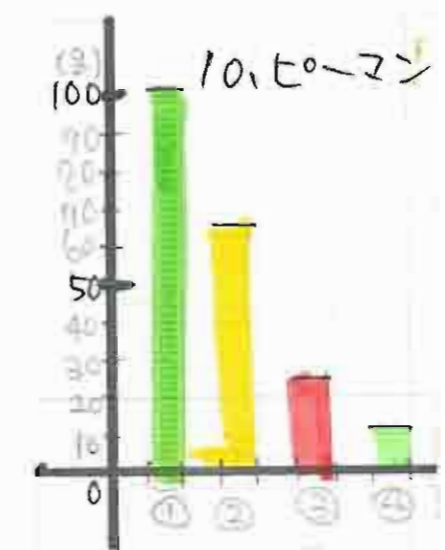


ゴムみたいなの
が

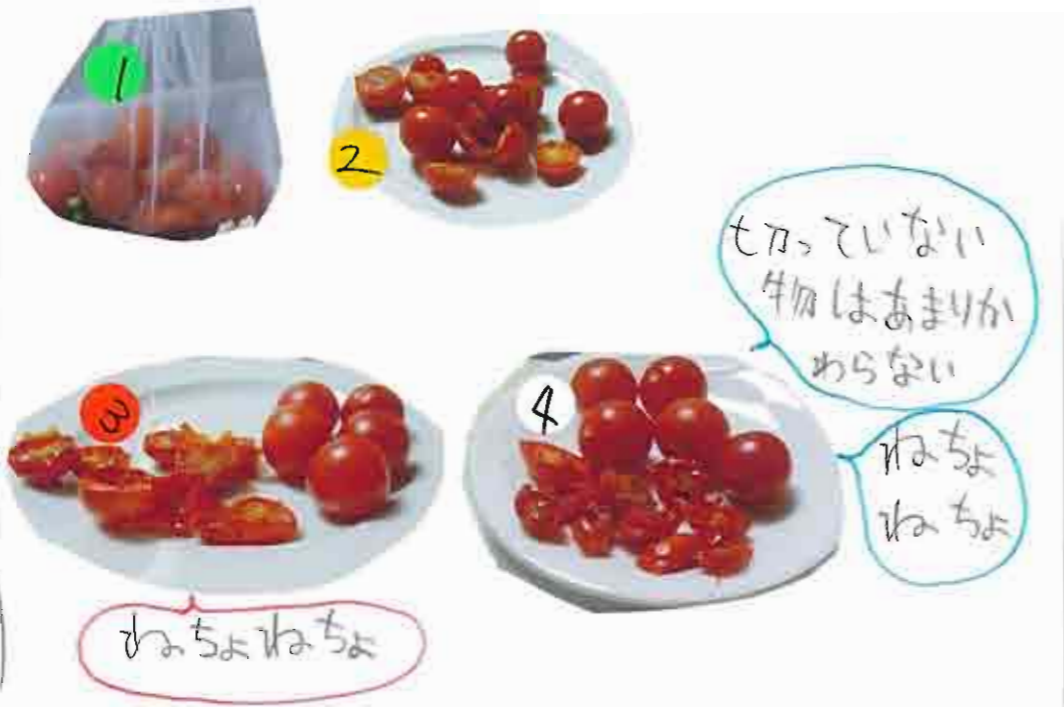
(太陽が当たるとこぼろが
かきむらさき色になる)



(体をひかすきょうかがある)



(「トマトが赤くなる」といふ音が「青くなる」というくらいは人ごうにいい)



(ゴーカはへつ名) シャンホーヒーマン

(とろからしをかいいょうしのか) ヒーマン

あまりかわらない



茶色いセロリターゴみたい

黒くなると

赤いセロリターゴみたい



(おいしいと黄色の「くぼみかみ」)



黄色にたると

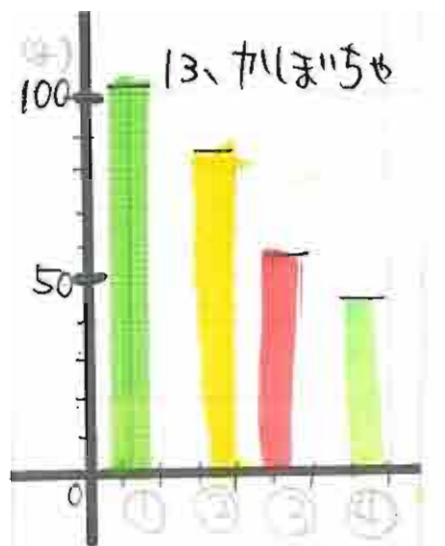
色が少しは茶にならなく



へらへら

たんごみ

へらへら



(少しりと重くてかた
い物がいい)



かわは
かちかち



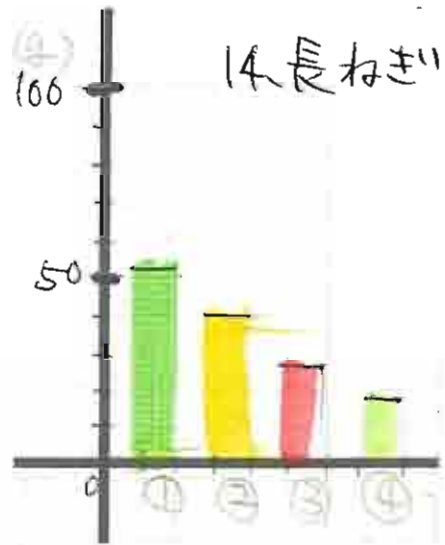
中は少し
ふにふに
い



かわはた
"んか"で"ま
"る



まわりが"白く"な
た



(緑の葉の部分と白い部
分のさかいが"はきりし
て"いる
物がいい)

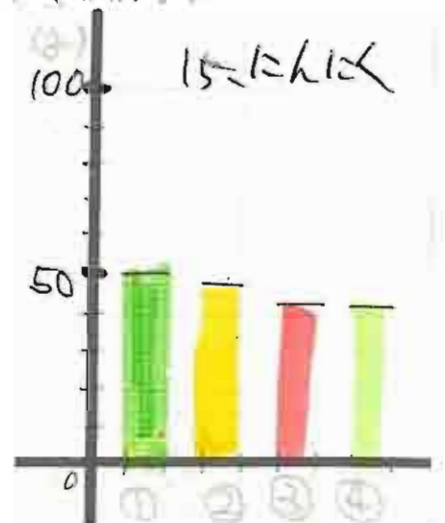


外は"ふる
中は"ふる"い
る



外のとこ糸臭い"はきりし
て"きた

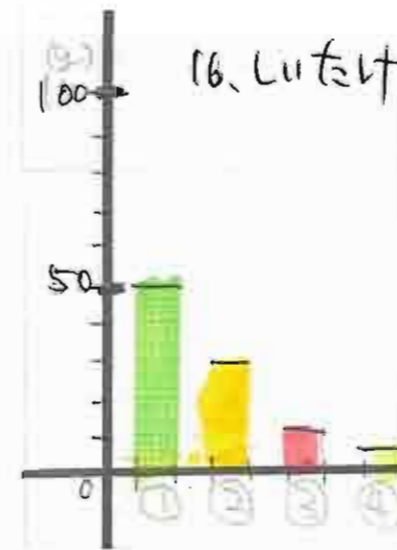
中が"かすかす"



(3(食べすぎたらため)



そんなに"かた
て"ないけれど
この部分が"
ねちねち"



(干すとビタミンDが
ふえる)

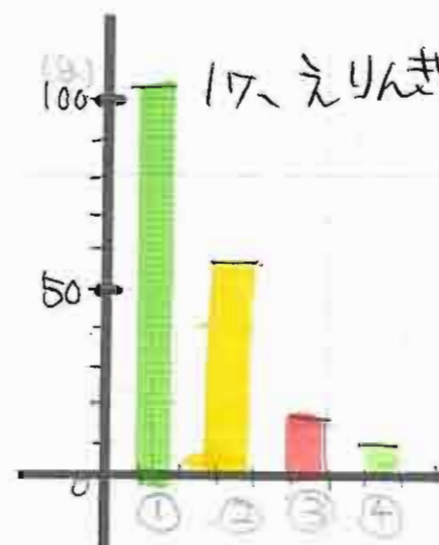


少し
小さくな
った



少し"しわしわ"

この部分が"
かちかち"



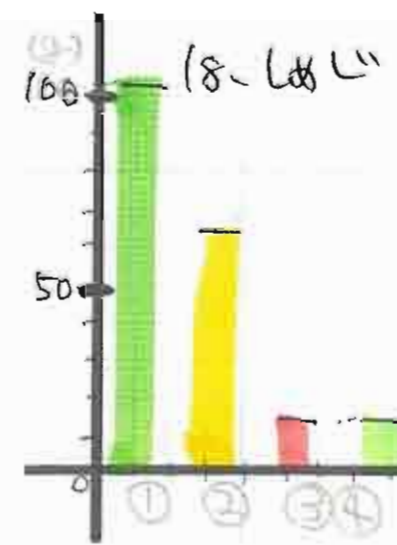
(口が食感のよさ、白もち
することなどから人気)



少し"やわら
か"くなった



この部分が"
かちかち"



(かき氷に"かきかき"
とくて白いのがいい)



少し"かた
く"なっている



小さく
こけ"た
ような
感じ"



かわっていくぞ〜



6時間後

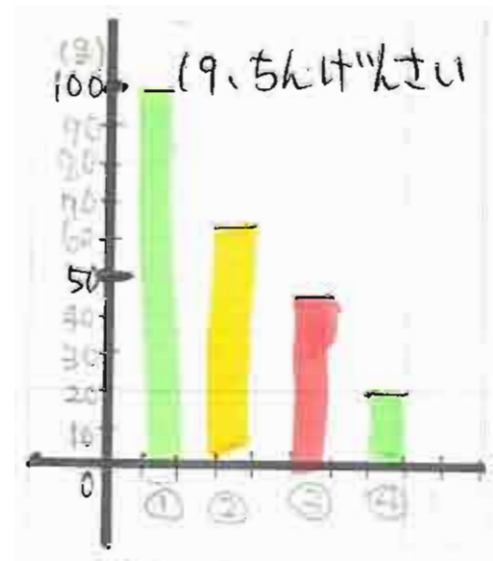


24時間後

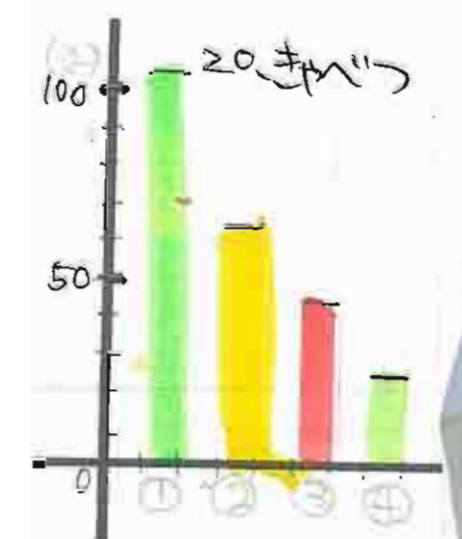


48時間後

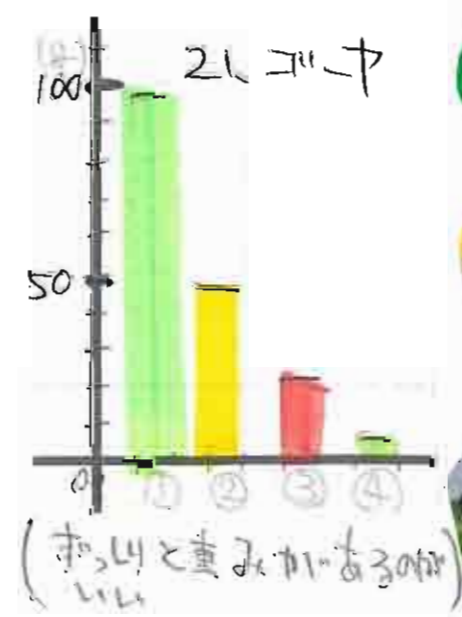
切ってます



(中国野菜のみどり色がこの物が多い)



(胃が弱い時にたべられる成分がふくまれている)



(おしりとおみかんの成分)



しんかいかんち

しんかいかんちのまねはつる



糸菜かいほり

ふにふふふにふふ



ふにふふふにかま中にあつた

青虫かたふにふふふにふふふ





スライスした
はよく
水分が抜けた

小さくてんか
みえるように
した



ねちよねちよ

少しかた
くなつた



<2> へんしんしたよ!!

水につけてもどしたよ!!! →

全部 2倍以上の
重さにへんしんしたよ
やわらかくなつた



21. コーナー④

5g か 10g に!!

22. にんじん④

5g か 10g に!!



全部
5g

しめじ
12g

しめじ
11g



しいたけ
15g

さつまいも
-10g にんじん
21g

さつまいも
16g

<3> クッキーの作り方!!



3時間ほした
なすときゅうりで
4回焼いてみ
たよ!!

- なすとこのまきんのため
- きゅうりの明太子のため

2.5時間ほした
しておいしくなつた

このまきんは
きゅうりのため

3. 野菜はどのグループ?

「野菜は体にいい」といわれるけれど、どんな
えいようかいがあるのかな?

おもに体を作る食品

- ① 血や肉になる (魚・肉・たまご・大豆 など)
- ② しょうぶなほねや はを作る (牛にち) にちせい品 小魚 海苔 など)

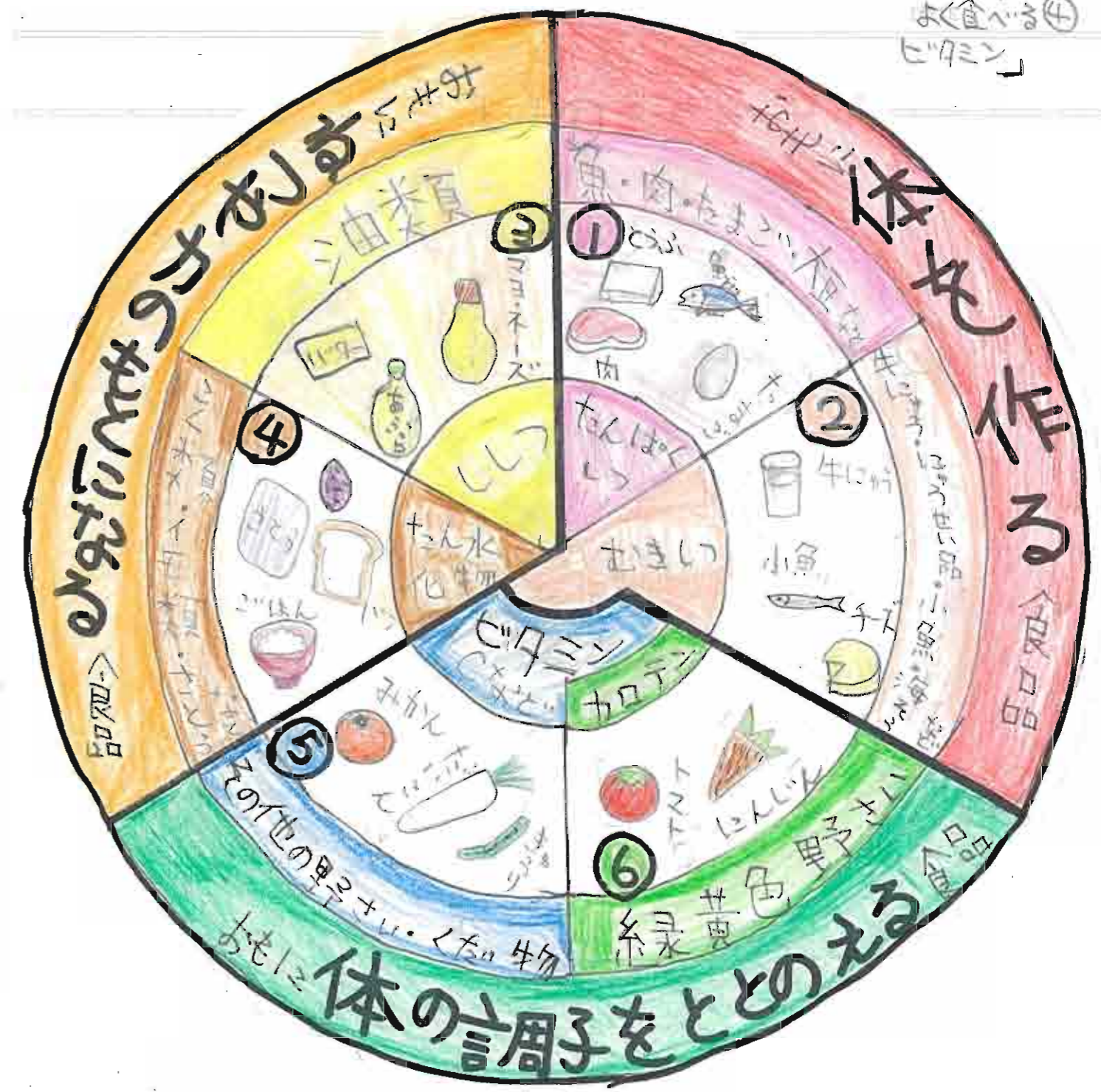
おもにねつや力のもとになる食品

- ③ 体を動かすエネルギーになる (油類)
- ④ 体を動かすエネルギーになる (こく類・イモ類・さとうなど)

おもに体の調子をととのえる食品

- ⑤ ぶよぶよになりにくい体を作る (その他の野菜・くだもの)
ビタミンCなどを多くふくんでいる
- ⑥ ぶよぶよなくまをけんこうにたむ (緑黄色野菜)
カロテンを多くふくんでいる

※さん考にけ本... 「5つの栄養素
調べる学んでハリス
よく食べる④
ビタミン」



- 食べ物は、えいようごとに6つの
グループに分けることができます。
- 野菜は、⑤⑥のグループに入る。

4. ビタミンはどんなもの？

NO.

DATE

野菜には、ビタミンがいっぱい入っている。

ビタミンは他のえいようその働きをスムーズにして、体の調子をととのえてくれるえいようそ。

ビタミンには13の種類がある。

それぞれが たすけあ、て働いているのでバランスよく体内にひつ要。

毎日、食べ物からとりつづけるようにしなくてはいい。

<13の種類の中のビタミン>

① **A**... 緑黄色野菜 (⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) に多くふくまれている **カロテン** が、体の中に入ると **ビタミンA** の働きをする。

② B₁ ③ B₂ ④ B₆ ⑤ B₁₂ ⑥ ナイアシン ⑦ ノコトニンさん
⑧ ようさん ⑨ ビオチン ⑩ D ⑪ E ⑫ K

⑬ **C**... 野菜がくたもの (⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿) などに多くふくまれている。

<1> 「カロテン」は何がよいの? NO. DATE

カロテンは、体内に入るとビタミンAの働きをしてくれる。

ビタミンAは、「目のビタミン」ともいわれている。



- 目にえいようをあたえる。
- しりよくやさしくを正しいようにたもてくれる。
- 骨や歯の成長にもやく立つ。
- こどもの成長にかかせないビタミン。
- 不足すると かみや はたか 110# 110# になる。
- 口からはいい、口からこう門などの体の外につなかるそしきを作っている糸ほほうが正しく成長し、働くのをたすけてくれる。

★ ビタミンAは、体内にたくわえるので、ひつ
要以上にとってはいけない。



<2> 「ビタミンC」は何がよいの? NO. DATE

「ビタミンC入り」とかかれたアムやジュースを買ったりする。元気になるような気がして買うけれど、私は、何がよいのかをよく知らない。それを本で調べてみた。

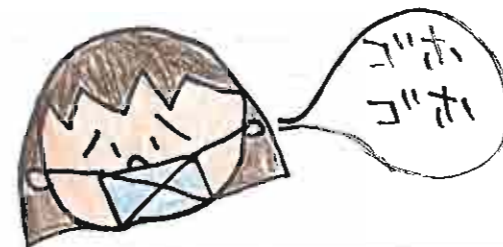


- かせいの予ほうや、ちりょうにいい。

体内に入ってきたウイルスにたいこうする力を高めてくれる。ウイルスにこわされたさいほうをなおす働きもある。

- ビタミンCがたりないと、つかつかがなおりにくく、はたかの調子も悪くなる。
- ストレスをおさえる。
- 食べ物にふくまれるてつのきゅうしゅうをたすける。

★ ビタミンCをとりすぎても、いらぬものは、体から出てしまうので体内にためておけない。たから、毎日の食事でとるひつやがある。



③ ビタミンCを調べてみよう

- 野菜にビタミンCがあるか調べてみる。
- たらいにおろしみたいにしてすりおろしたら水分がとれたか調べるか調べてみる。

(1) 用意する物

- コップ
 - 野菜 (にんじん・たらいこん・コーヤ・アスパラガス・ピーマン・アロココリ・なす)
 - おろしき
 - 皿
 - お茶パック
 - コーヒーこしき
 - はかり
 - 紙
 - 水 (てきりょう)
 - ヨーグルト(えき(はかい薬など))・スプーン
- アスパラガスは50g その他は100g



※氷どう氷を溶かす地を
水 適水の量をてはし
お茶パックに入れておまてまて。

(2) 調べる方法

- 野菜の皮のままあらって水分をふいて切る。
- おろしきで野菜をすりおろす。
- コップにコーヒーこしきをのせてお茶パックに入れたすた野菜をしぼる。
- コップにたまった野菜のしる(水分)の重さをはかる。
また、しぼりかすの重さをはかる。



- ⑤ 蒸ました水にヨーグルトを入れた茶色の水にする。
- ⑥ ヨーグルトの入った水をコック70(70)に同じりようすつ入れる。
- ⑦ スpoonでしほりいりを少しすつ入れていく。
- ⑧ コック70の中のうす茶色の水か、む色とうめいになるまで入れる。む色になればビタミンCがあることになる。



む色になるのはなぜか？

ヨーグルトの中のもろなき色の分子がビタミンCとはんのうしてむ色にへんかするから。

(3) 三本目

大こんとなすは水分が多いと思うから、ビタミンCも多いと思う。

(4) け、か

① すりおろした後のしほりいりとのこりかすの重さ

	しほりいり	はじぬの重さ	水分(%)	のこりかす	水分+かす
1	にんじん	約100g	60%	35g	95g
2	大こん	約100g	73%	22g	95g
3	なす	約100g	61%	32g	93g
4	ゴーヤ	約100g	55%	34g	89g
5	ブロッコリー	約100g	33%	51g	84g
6	ピーマン	約100g	50%	43g	93g
7	アスパラガス	約50g	25%	16g	41g

- にんじんは、サケ7レ-7みたいなだった。
- す、こいる時、糸がひ、かかるみたいでやりにくかった。(アスパラガス)
- しほりはジュースみたいでめそうだった。
- ほして6時間たつたほし野さいとくらべると水分がたぐさんでている。



2012/08/09



⑧ ビタミンCがしほりいるに入っているかの
実験は何か

野菜類	色か	何色になったか
1 にんじん	しほり	しほりいるをいれすぎでにんじん色になってしまった。
2 大さく	◎	む色とうめいになった!!
3 なす	しほり	茶色になった。
4 コーヤ	△	うすい緑になった。
5 ブロッコリー	◎	む色とうめいになった!!
6 トマト	△	きみどりになった。
7 アスパラガス	○	む色に近い色になった!!

- ・大さく・ブロッコリー・アスパラガスはむ色になったのでビタミンCがあることがわかった。
- ・他の野菜にも、ビタミンCがあるのかもしれないので本で調べる。
- ・のとりかえにビタミンCがあるのかもしれない



- ① にんじん
- ② 大さく
- ③ なす



- ④ コーヤ
- ⑤ ブロッコリー
- ⑥ トマト
- ⑦ アスパラガス



2012/08/0



(5) ビタミンCがあるか本で調べたら

「はじめの食品成分表」 かしい子 かしい
女子えいよう大学出版部 発行

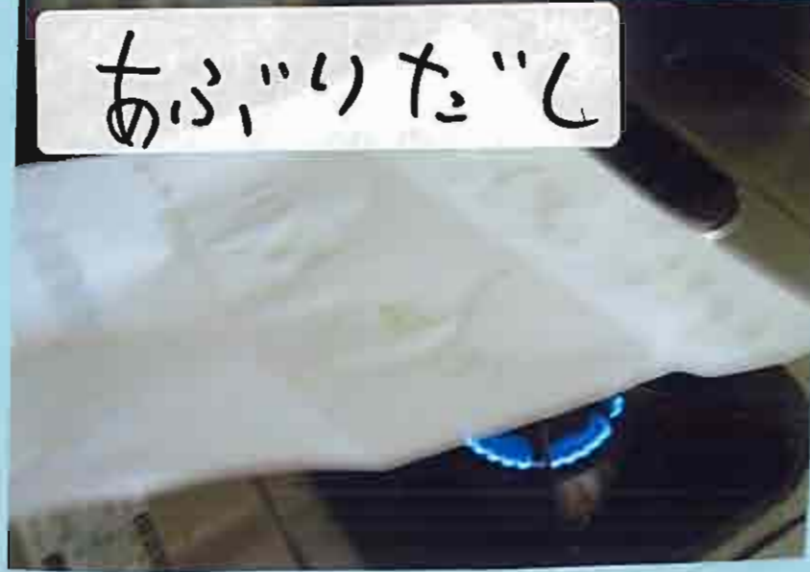
2012年

	野菜類	ビタミンC
1	にんじん	4mg
2	大さく	12mg
3	なす	4mg
4	コーヤ	176mg
5	ブロッコリー	120mg
6	トマト	176mg
7	アスパラガス	15mg

食べられる部分
100gあたりの数値

①~⑦全部の野菜
さいにビタミンCは
入っている。

あぶ、りたし



④ しまりいるこ
マシツツ

①

大こん

大こん

にんし

にんし

たす

たす

② 実物は
①の半分

コーヤ

コーヤ

7000リ

7000リ

セーミン

セーミン

アスリカス

アスリカス

5. 野菜のさいばい方法

NO.
DATE

<1> 土がいなくても野菜は育つの？

私か家で野菜を育てる時は土と水と水をつかう。虫がついたらとったりする。実がでるようになるまで水を毎日あげてお日さまにあてる。いろいろお世話をするのはたいへんだった。本をみたら他にも育てる方法があると書いてあった。育てる(さいばい)方法を調べてみたいと思った。

・土也さいばい

土の上でさいばいする方法。自せんのままにきせがにあって野菜が育つ物かできる。



・ハウスさいばい

ビニールハウスの中でたんぼうなどをつけて、あたたかいかんまの土の上でさいばいする方法。1年中野菜が育つことができる。



・水こうさいばい

土をつかわずに、ひょうろえいようをとかした水でさいばいする方法。一年に何回も育てることが出来る。



<2> 水こうさいばいをみました!!

みとりのさいばい

8月2日、東京都千代田区(東京馬車道の近く)にあるハッピナグループ本部ハッピナ農えんたいで水こうさいばいなどを見せてもらった。



トマト 水こうさいばいのね

トマトおせつ室

水こうさいばいでトマトを育てている。自せんのいようにはり早く大きくこりてきにさいばいすることが出来る。



トマト

2012/08/02

トマトおうせつ室



(1) ヒールの中で大きく育った
野菜

天竺のたたくさんのトマトがなっていて
びっくり!!



かほの
のアーチ

天竺の
ぶらさが
ってる!!

(2) 植物工場ってなに?

コンピュータで温度や光、二酸化炭素、湿度などを
コントロールして人手をかけず大きくをせいでいっていきというやり方。

室ないでりは、太陽の代わり
となる人工の光がとて大切。

高さからようせつできて色もかえ
ることができてびっくり!!



外のませつ・天気・温度・湿度にかんはいなく、作
ることかてきる。

世界の人口はふえているのに食料を作らうはそん
なにふえていないし、いじょう気しょうがたかいから
食らうまになるかもしれない
たがから植物工場は、これからひつようだ"と思う。



33 虫かいないから手でいふんさせる。 スイカ スイカを食べてみたい

植物工場について

植物工場とは野菜や苗を中心とした作物を施設内で光、温度、湿度、二酸化炭素濃度、灌漑などの環境条件を人工的に制御し、計画的に連続生産するシステムをいいます。ほとんどの工場では制御しやすい水耕栽培の方法が採用されています。

植物工場のメリット

- 1・天候に左右されず、年間を通じて安定供給が可能。
- 2・農薬を使わない安全な農産物生産が可能。トレーサビリティも高い。
- 3・植物の生育に最適な環境が維持でき、生産期間が短縮。
- 4・生産に必要な水の量が少なくて済む。
- 5・作業の平準化が容易。作業環境が快適であり、様々な人材の雇用が期待できる。

アーバンファームで使用している植物工場

使用光源: HEFL(ハイブリッド電極蛍光管)
大型液晶テレビのバックライト管に使用されているものを特殊改良。

- ◆管の寿命が長く、照明装置のメンテナンスが有利(寿命約3-6万時間)
- ◆蛍光灯よりも照明、空調が省エネルギー(20~25%程度削減)
- ◆照明の表面温度が低く、植物へ近接照明が可能。多段栽培に有利
- ◆光源として均一な光を照射、照明ユニットが薄く、取り扱いが簡単

2012/08/02

虫もいない、土もない

植物工場

ここで作られているサラダのめがいているところから6週間までのところを見た。



2012/08/02

サラダの水ごうさいは"いしんせん"ととてもおいしかった。



2012/08/02



チャレンジファームお仕事出張隊 お野菜販売会

チャレンジファーム浜路島・栃木と近隣農家さんが真心を込めて作ったお野菜を、私たちが元気よく販売します!是非買って下さい!

野菜大好き! お酒類や加工品もあるよ

今週の販売野菜

【浜路島】	【栃木】
・たまねぎ 2個 150円	・にんじん 1袋 150円
・アスパラガス 1束 250円	・トマト 1個 100円
・ナス 1袋 200円	・ミニトマト 1袋300円
・じゃがいも 1袋 200円	・オクラ 1袋 100円
・赤オクラ 1袋 150円	・とうもろこし 1袋 200円
・こどもピーマン 1袋 150円	・おかひしき 1袋 100円

オリジナルパジル加工品

- ・パルバーニャカワダ 1瓶 980円
- ・シルトレッシングイタリアン 1本 390円
- ・シルトレッシングシーザー 1本 400円

2012/08/02

(3) 野菜を売ってみました

会社の人たちからかかってきました。



2012/08/02

私がい書いたねふた

赤いオクラ



2012/08/02

母がい書いたねふた

6. 学校の給食には野菜がいっぱい

食のおたより なつやすみ号

としま くりつ きようこうしょうがつこう
豊島区立仰高小学校
2012年

7月の給食食材産地のお知らせ

7月に使用した給食食材の産地を保護者の皆様にお知らせします。

【肉・魚・卵・豆・牛乳類】鶏肉(宮崎・岩手・鹿児島)豚肉(宮崎・千葉)鶏がら(徳島)さわら(韓国)メルルーサ(ニュージーランド)いわし(アメリカ)生鮭(チリ)いか(青森)むきえび(ベトナム)ちりめんじゃこ(兵庫)かつお節(静岡・鹿児島)卵(青森)大豆(北海道)高野豆腐(長野)豆腐類(富山産大豆)味噌(新潟・長野)バター(北海道・宮崎)牛乳(北海道・青森・岩手・宮城・栃木・群馬・埼玉・福島・山形)

【米類】米(山形・埼玉)麦(福井)でんぶ(北海道)

【野菜・きのこ・かいそう・芋・果物類】にんじん(青森)しょうが(高知)みょうが(高知)玉ねぎ(佐賀・兵庫)ごぼう(群馬・埼玉)大根(青森)セロリ(長野)長ねぎ(茨城)にんじん(千葉・青森)キャベツ(群馬・東京)きゅうり(群馬)トマト(東京)いんげん(茨城)絹さや(岩手)ピーマン(茨城)なす(東京・茨城)ほうれん草(群馬)小松菜(埼玉)ちんげん菜(静岡)にら(茨城)しそ(山形)葉ねぎ(佐賀・福岡)パセリ(茨城・千葉)枝豆(北海道・東京)もやし(栃木)切干大根(愛知)かんぴょう(栃木)抹茶(京都)どうもろこし(東京・埼玉)ホールコーン(北海道)ホールトマト(イタリア)しめじ(長野)寒天(長野)わかめ(徳島・韓国)のり(兵庫)青のり(愛知)昆布(北海道)ひじき(韓国)じゃが芋(長崎)さつまい(茨城)山芋(北海道)メロン(茨城)すいか(千葉)冷凍みかん(佐賀・愛媛・静岡)河内晩柑(愛媛・高知)ブルーベリー(埼玉)マーマレード(和歌山)

7月2日～20日の学校きょう食で
私はたくさんの野菜を食べたこと
おどろいた!!



7. ひじょう食に野菜チップスや野菜ジュースを入れておこう

私の母は、1995年に神戸で地しんをけいけんした。
地しんの後、電気もガスも水も使えなくなると、
くはられる物は110円とかおにぎりとか多かたらしい。その時の

食べ物について、とほろこし来セラーの料室で調べてみた。
(神戸市)
ひなんしている人の中でも「野菜を食べたい」という人が多かた。
たと本に書いてあった。かよた食事はイれよくないと思う。

『ほうさい給いてん』には「いろいろなひじょう食のところに
(PHP 2005年発行) P71
野菜のことは書いていなかった。

たから
自分でほし野菜を作てほきん
しておくようにするとか
野菜をきらいの子でも食べられる
野菜チップスや野菜ジュースを
ひじょう食に入れておくとい
と思う。

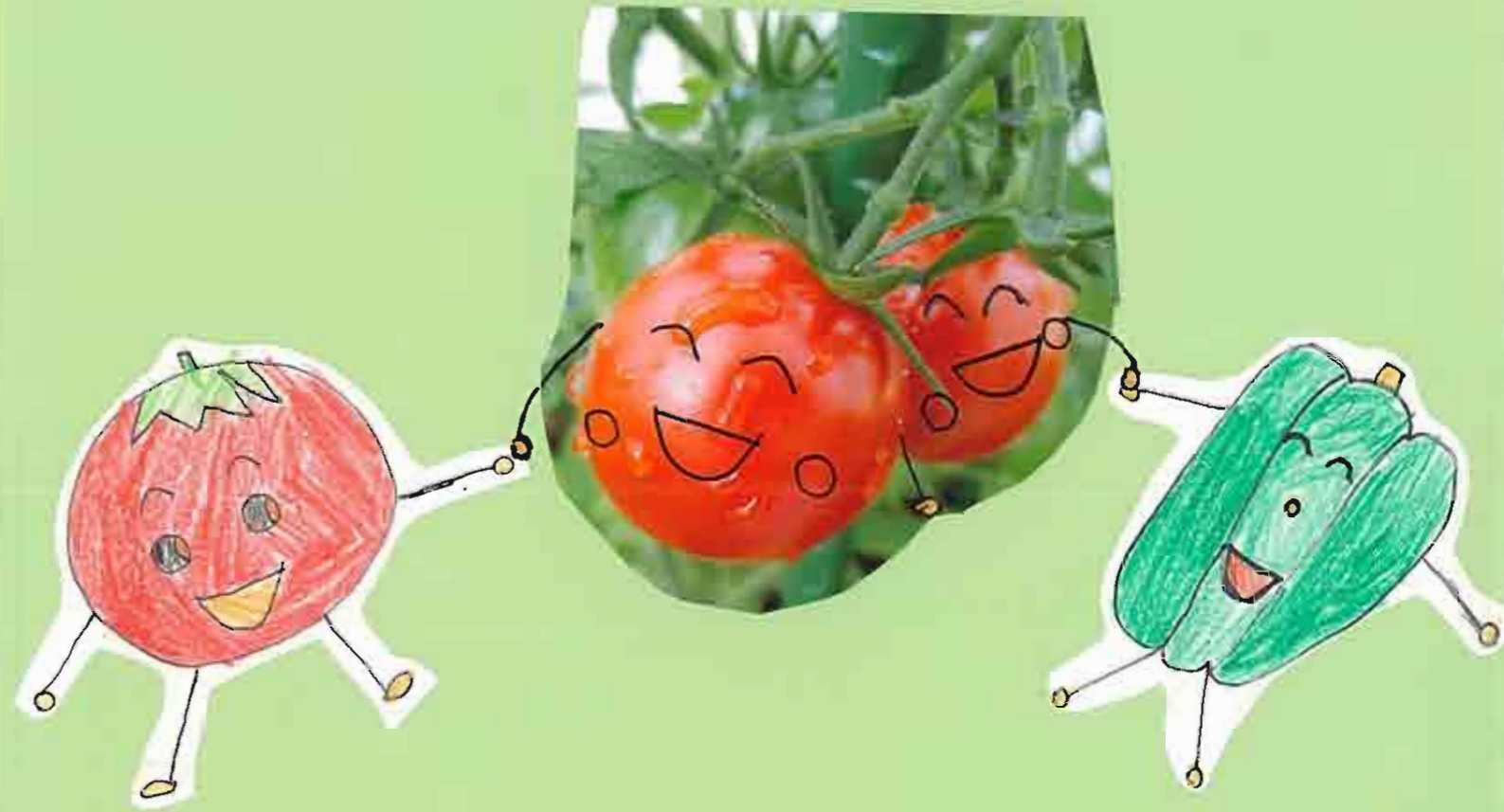


8. まとめ

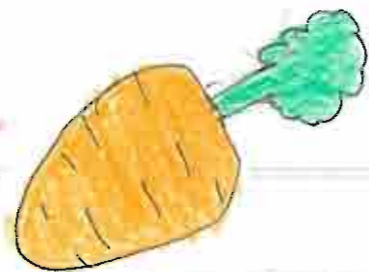
NO. _____
DATE _____

- 6ページ〜(1)野菜いをほして調べてみよう!!の
実験で、切った野菜の重さが約100gだった18種類のうち、48〜50時間後
に重さをはかると10g以下になった物は7種類あった。切らずに
干した70gトマトは1人以外は、すべて重さが半分以下になった。
- 切った、約50gだったしいたけは50時間後には6gまで軽くなった。
- 野菜いなどを干した実験から、これらは水分がとても多いことがわかった。
- 食べ物をくもらないようになるためには①水分がない②空気がない③正しい
温度を保つことが大事だとわかった。ほしいたけや切干大根のよ
うに、他の野菜も日に干して水分をなくせば保存できて栄養も
ふえおいくなる物もあると思う。
- 栄養ごとのグループに分けた時 野菜いはおもに体の調子をととの
える食品」のグループ。緑黄色野菜はカロテンがたっぷり含まれて
いたり、その他の野菜にも、カロテンはないけれどビタミンCなど
がたっぷり含まれている。
- いち種類は6つの栄養グループ分けをすると、野菜いなどは
もちろんグループになる。
- グループごとにビタミンCがたっぷり含まれていることが実験をして
わかった。

- ビタミンCの実験のしるで たっぷり出しをしたら 字がうまごてきた。
- 土がなくても、木植物にとってよいかんきょうを作っておけば
部屋でトマトなどの水耕栽培は「いかに」できるとわかった。
- 食米がよまかき起す前に 植物工場などを作っておくと
かんきょうがあることを知った。
- 学校で食べる給食は栄養バランスを考えて作っているのだから野菜
などもしっかり食べないといけない。
- 災害が起きた時のためのひょうご食には、かんぱんやレトルト食品だけ
ではなくて、野菜チップスや、野菜ジュース、干し野菜なども
入れておくといいと思う。



9. 感想



NO.

DATE

私は野菜のことを調べたり、実験して、にか手製野菜を食べられるようになりました。

私は野菜について調べて、おもに体の調子をととのえる。食品で「成長にも大事だ」とわかりました。野菜を食べると、ひょう気になりにくい体を作ることから「アミノ酸」なので、栄養バランスをよく考えて食べようと思いまわ。

野菜の実験は楽しかったけれど、あれもこれもとたくさん作りすぎたので、考えをまとめたり、写真をせしめるのがたいへんでした。

野菜は干すと水分がなくなり、初めて見る色や形に人がなるので、おもしろかったぞ。干し野菜を料理にしたら、食感や味がいかがい、にか手製野菜を食べられました。

生野菜、切り干し大根、干しいたげなどの食品成分表の他に実験した干し野菜の成分表がこれはいいと思います。それを見ながら、またいづ人が干し野菜を作ると食べたいです。

セルの中にあるスベキ畑は温度を測せたり光の色をかえたりして「おもしろい」と虫がいかに人がお花とめ花をまて、ひつけていもふん



させていました。その作り方も、かいかいしくおくと早くできていいと思いました。植物工場で作られたサラダをしょうかくさせてもらった時、かもしらないし、かんとんに水からとれました。新鮮でとてもおいしかったです。

家でお休みの時間に食べるおかし用の野菜チップスを作ってみて、ひょう食用にもなればいいと思います。

家で育てているアサトマは6月～夏休み前までに台風や大雨で「えんが」おれてしまいました。キャベツは青虫で「や」と「た」らけ、スティックアロココリーの葉はアサトマで「らけ」て「すく」に黄色い花になって食べられなくなり、キャベツは葉は「は」に「ハニ」かいてきて、かかれかけた。夏休みの間はあつむいて水を1日2回あげても「すく」にぐらたりしてかかれそうになりました。野菜を育ててみて、農家の人の大変さがわかりました。また、お店で野菜のとくちゅうを書いたおたがをつけて売る人たちの工夫もわかりました。

私は、野菜には「すく」くたく士人栄養が入っていることを知ったので、きらいな野菜をなくしたいです。これからとくとく人野菜を食べると元氣になりたいと思います。

※写真さつえい：私・母(私からうつして
いる写真と



10. さん考にした本

NO 5
DATE

タイトル	著者名	出版社 出版年	図書館 (番号)
21世紀のこども百科 食べ物の館	小川 聖子	小学館 2007年	こまごめ (596)
野さいのみみつ たのしい料理と実験	小竹千香子	さ・さ・文書房 1997年	こまごめ (596)
料理図かん	おちとよこ	福音館書店 2006年	こまごめ (596)
食べ物ののみみつ	松井 淳江	学研 2006年	こまごめ (596)
名探偵コナン実馬金 ファイル 食べ物の不思議	龍岡昌原作 ガリレオ工房	小学館 2006年	こまごめ (596)
・野さいでつくる①食べ物教室① ・ " " " " ②	家庭か教育 研究社	大月書店 1998年	こまごめ (596)
食べ物の大常識	岡田 哲	ポプラ社 2006年	こまごめ (596)
5つの栄養を食べ物から学ぶQ&A 調べて学ぶ!! バランスよく食べる⑥	((株) 童夢	偕成社 2002年	こまごめ (596)
5つの栄養を学ぶQ&A 調べて学ぶ!! バランスよく食べる④	((株) 童夢	偕成社 2002年	こまごめ (596)
保存食のはなし	久しげ 貴恵子	さ・さ・文書房 1882年	こまごめ (588)
身近な食べものののみみつ おかしさをかえる野さい・きのこ	まく内ひでお 神みよ子	学研 2007年	こまごめ (596)
11月7日 7月本部 7月7日 7月7日	11月7日 7月	2012年8/2(13)	

タイトル	著者名	出版社 出版年	図書館 (番号)
食べ方ひとつで、野さいは からだのどくをとる	おち合 敏	井ノか 2003年	こまごめ (498.52)
千し野さい手ちょう	KAORU	誠文堂新光社 2010年	こまごめ (596.39)
野さいを千せばこんなにおいしい!	小田真規子	日本文芸社 2011年	こまごめ (596.37)
食べ物と保存食材料事典	星名桂治	言成堂新介 光社 2011年	こまごめ (596.7)
はじめての食品成分表	香川よし子監修	女子栄養大学 出版部 2012年	こまごめ (498.51)
食料の基本がわかる図かん事典	五明 紀春	成美堂出版 2009年	こまごめ (498.5)
11月7日 クロジューズ人類を食ひ食 から求む	川宿 俊文	偕成社 2004年	こまごめ (596)
ちひまる子ちひるのかさいたいは えほん トマト	さくらももこ	金の星社 2009年	こまごめ (596)
ちひまる子ちひるのかさいたいは えほん トマト	さくらももこ	金の星社 2009年	こまごめ (596)
ちひまる子ちひるのかさいたいは えほん にんじん	さくらももこ	金の星社 2009年	こまごめ (596)
危険から身を守る 災害・状況 別 防災関係事典	山村 武彦	PHP 2005年	こまごめ (396)
11月7日 7月本部 7月7日 7月7日	11月7日 7月	2012年8/2(13)	