

おいしく食べて元気に過ごそう！

おうちで野菜を育ててみませんか？



外出できない今、ベランダや庭で種や苗から野菜を育ててみませんか？手軽に育てられて短期間で収穫できる野菜を5つ紹介します。

1か月くらいで収穫できます！

★こまつな★みずな・・・おひたしにするとおいしいですね！

★はつかだいこん（ラディシュ）★リーフレタス・・・サラダやいらずに！

★ミニトマト（苗からだ）と1.5か月くらいで収穫できます！

《用意するもの》

- ・プランター
- ・野菜の土
- ・じょうろ
- ・種 or 苗



Point は毎日よく観察すること！
植物に必要なのは、日光（太陽の光）と水♪毎日、午前中にたっぷり水をまきましょう！



《育て方》

1. プランターに土（肥料の混ざっている野菜用のもの）を入れ、たっぷり水をまく。
2. 割りばしなどの棒で、みぞを作り、2列に1cm 間隔で種をまく。土を1cm くらいかぶせる。（*厚くかぶせると光が届かず、芽が出にくくなる。）
苗の場合は20cm ほど間隔をあけて植える。
3. 水をたっぷりまく。
4. 太陽がよくあたるところに置き、午前中に毎日水やりをする。
5. 芽が出たら、葉がこみあっているところは、「間引き」する。
（*せまいところにたくさん植物があると、よく育たなくなります。たくさん葉が出ているものの中から弱そうなものを取り除きます。葉が育ってきたらとなりとふれ合わないくらいに間引きします。）



間引いた葉もみそ汁などに入れて食べられます！