

そだててみよう！

41にちくらい



そだてて みよう



つるなしいんげん



35にちめ

6にちめ



1にちめ



「はつが」
めがでてきたよ

どんどん
おおきくなるよ



「はながさく」



38にちめ



しゅうかく

たくさんできたね



「みができはじめる」
はなが かれてから
みが できはじめるよ

「たねまき」

ぽんぽんニュース

2025.4



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683



今回のテーマは「そだててみよう！」の中から

「つるなしいんげん」をピックアップ！

ちいさい芽がでたよ。



- つるなしいんげんは支柱がいらず、プランターで育てる事の出来る野菜です。比較的育てやすく、実もつきやすいです。
- 収穫の目安ですが、花が咲いてから10日～15日くらいです。
- 野菜を育てることで食べ物に対する感謝の気持ちを育てることにつながります。水やり・収穫・調理・食べる を一緒にしましょう。

ユネスコ世界無形文化遺産に登録された「和食」とは？

和食というと「天ぷら」や「寿司」を想像してしまいますよね。でも、今回世界遺産として登録されたのはそうした個別の料理でなく、和食全体にまつわる「食の文化」です。

では、何が食の文化なのか？ちょっとわかりにくいですよね。具体的にいくつか例を挙げてみます。

たとえば、おせち料理。「おせちが和食かどうか」はそもそも問われません。ユネスコが登録したのは「正月におせち料理を食べると言う文化」です。

「赤飯」ではなく、「おめでたい時に赤飯を食べる文化」

「懐石料理」ではなく、「人をもてなすときに懐石料理を出す文化」

「ちらし寿司」ではなく「ひな祭りにちらし寿司を食べる文化」

このように「個々の料理」ではなく「食に関する習慣」が登録されたのです。

「一汁三菜」もそうです。これは和食の基本的な形です。ごはんがあつておかずがあつて汁物がある。このような組み合わせを基本とする文化を和食としているので、この際の「おかず」が何であるのかは問わないのです。

今回、和食が登録された事によって日本の伝統文化を見直すよい機会になったと言われています。生きる力を育てる「食育」もより一層重要になるでしょう。

おとなの ぽんぽんニュース 2025.4



五感に響く 「体験型」の食育

子どもには五感に響く体験型の食育が効果的です。体験を通じて学んだことは、なかなか忘れられないものになると言われています。

難しい事をする必要はありません。おかたづけのお手伝いでも、今回の野菜の栽培でも、なんでも良いのです。まずはひとつ。はじめてみましょう。

食のことわざ 「春じやがを食べすぎると 腹が痛くなる」

じゃがいもの芽に含まれるソラニンは3月から4月に通常の10倍近くになるそうです。ソラニンとはじゃが芋の芽や表皮に多く含まれる毒です。小さいじゃが芋には多く含まれていると言われます。

ことわざには昔の人々の生活の知恵が詰まっていると言われますが、「まあ。そうだろうなあ」と思うような諺ですよね。

この「ソラニン」ですが、加熱しても無毒化する事はありませんので、ご注意ください。



名阪食品株式会社

<http://www.meihan-shokuhin.co.jp/>

〒330-0803 埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1

Tel 048-650-6682 Fax 048-650-6683