



ペットボトルを使ったプランターで小松菜を育てよう



 1 用意するもの 小松菜の種・培養土・ペットボトル(2リットル) ハサミ・カッター・千枚通し(めうち)・油性ペン ビニールテープ・受け皿(トレイ)	 2 ペットボトルの下から2/3位の 高さにペンでしるしを書く。	 3 ハサミやカッターでペットボ トルを切る。	 4 ケガをしないように、切り口に ビニールテープを貼る。	 5 ビニールテープやマスキング テープ、油性ペン等で飾っても よい。
 6 ペットボトルの底面にペンで 穴をあけるためのしるしをつ ける。 ※10 か所以上あけると水はけが良い。	 7 千枚通し(めうち)等で、穴を あける。	 8 ペットボトルに培養土を入れる。 ※底面1cm程度に鉢底石を入 れるとより水はけが良くなる。	 9 培養土は、ペットボトルの 6~7分目程度入れる。	 10 培養土全体が充分湿る位 水やりをする。 ※受け皿(トレイ)を置く。
 11 指で土を2cm 位押し、種を 蒔く穴を5か所程度あける。	 12 1つの穴に2粒ずつ種を 蒔く。	 13 種に土をそっとかぶせる。	 14 土をかぶせた上から再度 軽く水やりをする。	 15 発芽するまでは、毎日、 発芽後は、土が乾いたら 水やりをする。

区では、就学前から「野菜を育てる」「調理する」等の体験を通して、子どもが野菜に親しみ、野菜への関心を高める食育を実施しています。区の特産野菜である「小松菜」は、子どもたちにも育てやすい野菜です。おうちにあるペットボトルを使って作ったプランターでも簡単に育てることができます。

担当：子ども施設指導・支援課 給食・食育担当 栄養士