

2. リボベジをしよう

今年度ひろしま給食に使いたい
「大根の葉」も育てられますよ♪

①「リボベジってなあに？」

リボベジとは、「リボン・ベジタブル (Reborn Vegetable)」という言葉省略したものです。「再生野菜」といって、いつもなら捨ててしまう野菜のヘタや根を再生させてもう一度収穫してしまおう！という野菜栽培です。

「食品ロスを減らす」「CO₂ (二酸化炭素) を吸収する」といった、地球の明るい未来のための目標「SDGs (持続可能な開発目標)」にもつながります。地球に優しいだけでなく、家計にも優しく、食育にもなり、何より緑の生命力は私たちに自然の豊かさを実感させてくれます♪

※SDGs (エスディーゼーズ) : Sustainable Development Goalsの略称。

2015年9月国連サミットで採択された2016年～2030年の15年間で達成するために掲げた目標。

②「用意するもの」

★野菜のヘタや根

豆苗・ねぎ・水菜・小松菜・チンゲン菜・かいわれ大根・にんじん・大根・レタス・キャベツ・白菜 など



キッチンで普段の食事に使う野菜のほとんどがリボベジの対象になります。用意する野菜は、根やヘタのあたりを中心に、いつもより2～3センチ大きめに切っておきましょう。

★水を張った容器

容器は、野菜の切れ端のサイズに合わせて大きさや深さを決めましょう。
水の量は、根のあるものは根が浸る程度、ヘタは切り口が浸る程度を目安にします。



空のペットボトルを
切って使ってもいいね！

③注意すること

コップやビン
プラスチックトレー
が使えるね！

リボベジは、みそ汁・スープ・炒め物の具等
色々な料理に使えます♪

★日光

野菜が光合成によって成長するためには光が必要です。窓際など明るい自然光が入る場所がベストです。



夏場は1日2回

夏場は直射日光は避けましょう！

★水は毎日替えよう

暖かくなってくると、菌が繁殖しやすくなります。こまめに水を替えるようにしましょう。もしカビがはえてしまった場合は、すぐにすてましょう。

栄養教諭・学校栄養職員が右の6個の
「おうちで食育チャレンジ」を福山市
ホームページで紹介しています。
夏休みの自由研究のヒントにもどうぞ♪



↓ このキーワードで検索！

福山市 食育チャレンジ

検索

①リボベジにチャレンジ！

②かむことの大切さ

③食べ物の旬

④給食の野菜

どこを食べているのかな？

⑤世界の朝食をのぞいてみよう

⑥「郷土料理」博士になろう！

リボベジ日記も
ありますよ♪

