

# レタスに くっついて。



レタスを  
学ばすよ



恵庭市立柏学校  
6年3組  
梅坪沙羽



## <目次>

調べようと思ったきっかけ、調べ方...P2

食の体験ランドについて...P3

ルークズの方達に聞いた!...P4.5.6

レタスを育ててみた!...P7.8

レタスとは。(豆知識) ...P9.10

レタスの種類と味比べ...P11.12

レタスが家に届くまで...P14.15

市場に行ってみた!...P16.17

レタスの料理...P18

まとめ、参考にした本など...P19.20





## < 調べようと思ったきっかけ >

私が「レタスについて」調べようと思ったきっかけは、食の体験ラウンドで、大学生の方やルーキーズさんに協力していただき、レタスを使ったレシピなどを教えてもらったので、レタスに興味をもちました。ルーキーズの方から、レタスの苗をいただき、家で育てているので、ちょうどいいなと思って調べ学習のテーマにしました。

## < 調べ方 >

1. 育ててみる
2. 図書館や、図書館の本
3. 地方卸売市場に行ってみる
4. 農家さんの話を聞いてみる
5. 直売所に行ってみる
6. 料理して食べる



# 食の体験ランドに行ったよ! (恵庭子ども車)



← レタスの苗をうえた写真

です。友達とうえました!! 土を入れる所から  
やり、これが今食べられるレタスまでに  
なるなんて、思ってもいませんでした。

## 8 日程及び内容

7月1日	9:00-10:00	10:00	12:00	14:00	16:00	18:30	19:30
	受付 受付	開業 体験	開業 (お昼)	開業 体験	レタス ワークショップ	夕食 作り	夕食 & 片付け 閉会行事

(市民会館) → (市内園地) → (北海道文教大学)

## 9 プログラムについて

- 「製菓体験」→ルーキーズカンパニーによる定額などの体験
- 「夕食作り」→北海道文教大学健康栄養学科の学生の手伝いによる夕食作り
- 「食育クイズ」→テーマ食糧を元に北海道文教大学・ルーキーズカンパニー・教育委員会の協賛による食育ワークショップを実施

いっしょに学びたい!



## 体験ランドでつくった!



とても

おいしかったです♡



良かったね。

ここで友達が出来て、レタスの車を  
ルーキーズの方と、大学生のお姉さん方から  
学ぶ、とても勉強になりました!  
ありがとう!! でした!!



ルークーズの古きに聞いた!

破問

1. 食の体験ランドでうえたレタスの苗は、何月に種を  
② うえたものですか?

① 6月1日種まき→育苗→6月19日鉢上げ→育苗→7月1日定植。

鉢上げ 種を一回まいたあとに少し大きき入れそのに移し替える

のは、苗の成長と共に窮屈になってくるからだよ。

みんなが大きくなるにつれて葉を買い受えるのと同じ  
だよ。

育苗

いほなり畑に植えないのは、寒くて育ちにくいから。

赤ちゃんだと寒くて凍っちゃうけど、みんなくらい

大きくなったら、大丈夫だよね。



2. 他に何種類の野菜も作っていますか?

②

① 多い人で20種類くらいの野菜をつくらしているよ。

恵庭でよく作っているのは、イモ、大根、ブロッコリーだよ。

種類の中でも、その次に品種という分類があるよ。

例えばイモなら...

男爵 きたあかり

×-7イン とうや

きたかむい 北海50号

レッドアンズ

じゃがいも

数えきれないほど種類があるよ。



3. 収穫した野菜は、その後どこに運ばれるんですか？

④

① 主にJA集出荷センター、市場に運ばれて選別や箱詰めされてお店に運ばれるんだ。直売という方法も増えてきて、フードD、三井アウトレット、直売場、ヨカ堂、美容院など、直接お店に販売をしている人もいますよ。

4. お仕事をされていて、一番やりがいを感じた事や、一番苦労

④ した事嬉しいからた事は何か。

① お金がたくさん入ってまたときや、「おいしい」と言ってもらえたときはやりがいを感じる。食体験や米では、みんなの「おいしい」がたくさん聞けてとてもうれしい。天気が悪いと苦労するよ。今年も雨が続き、大変でした。機械などうまく使った時はうれしく思うよ。

ルーキーズのみなさん、質問に答えて下さり  
本当にありがとうございました!!

Q: リモモモ、ルーキーズ"カンパニー"ってなに...?

A: ルーキーズカンパニーとは、浦安市、千歳市、北広島市  
の若手農業者グループのこと。



リモモモ

<感想>

質問を通して、私は知らなかった事や、  
少しおどろいたり、びっくりすることが、  
たくさん学べました。これからは、この事を  
通して、レタスについて、学んで  
いきたいな. と思います。





# < レタスを育ててみた!! >



← 家に来たばかりのときのレタスです。  
まだ小さくて、今はお水が枯れています。  
びっくりしますね? (泣)

家にやってきました。1週間ぐら  
いかな? とらくらいいです。少し大き  
なった! 成長したなあ... (笑)  
この3. 肥料をあげました。



森林のようになってきました。  
← 葉っぱとリーフレタスが70センチぐらい  
はみだした... (笑)

## 収穫したよ!

何回も、おいしいよ。



サッとリーフレタスを収穫しました!



← 収穫した後。  
なんかすき!





# レタスの種って...?



種

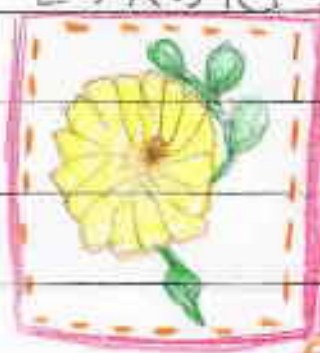


成長



現在まだまだ成長中...!

## レタスの花



サトウハチローの仲間。

花が咲くと、レタスの木の根毛が枯れる!!

乳液



サトウハチローの葉を折ると、

白い乳液が出てくる。

レタスも同じで、白い乳液が出てくる。

① 5割ほどは 苦味



## <レタスって...>



レタスの歴史について

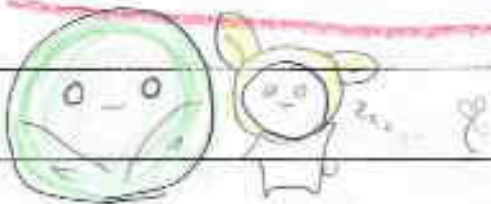
レタスは西アジア、地中海生まれ  
日本には奈良時代にはやってきた。

## レタスの栄養

ほとんどが水分(95%)で、食物せんい、βカロチン、  
ビタミンC、E が豊富に含まれる。リーフレタスは  
玉レタスより10倍のβカロチンを含むそうです。

## レタスの乳液

レタスを切ったら出てきます。悪いものではありません。  
タンパク質と同じです。この乳液には、ぬるくなる  
成分が入っていて、ピーターラビットのウサギもレタス  
を食べ、ぬるってましたらしいです。





# < その他、豆知識、いろいろ >



ねえ、知ってる!?

◦ レタスって、食べるとねむくなるんです。

なんで...? → <sup>(理由)</sup> レタスの切り口から出る、乳汁(乳液)には、食べるとねむくなる成分があるそうです。



◦ レタスって、宇宙で育てられる、!?

本当に...? → 2013年に、アメリカの宇宙飛行士が宇宙で初めての宇宙での栽培に成功しました。水と草と肥料で育て、太陽はLEDを使ったそうです。



◦ レタスは日本名「ちしゃ」。これは乳草がなまってちしゃになった。



# <レタスの種類と味比べ>

レタスの種類は大きく分けて4種類!!

◎結球レタス ◎葉レタス ◎立レタス ◎萐レタス

(ワリスヘッドレタス) (フリマレタス) コクレタス ステムレタス

・玉レタス ・チカレタス<sup>(同別)</sup> ・コスレタス ・山ワケ<sup>レタス</sup>

(バターヘッドレタス) (カキレタス)

・サラダ菜 ・サンキョ

※ その他、たくさんのレタスがある!



・サニーレタス  
味 → 甘い  
やわらかさ → 普通 = やわらかい  
食感 → しっかりとしている



・玉レタス  
苦みがあると思えば  
味 → 甘い



・リーフレタス  
味 → 後味苦い  
やわらかさ → ぷかぷかしている  
食感 → やわらかい

やわらかさ → ぷかぷか感  
食感 → しっとりした。



・サラダ菜  
味 → 最初は甘いけど、後味が苦い。  
やわらかさ → 厚みがある  
食感 → ぷかぷか





・サンキョ

味 → おいしい (新・好評)

やわらかさ → 結構 やわらかい

食感 → しやしやししている



・茎レタス

味 → おいしい

やわらかさ → ない

食感 → こりとしてる



・コスレタス

味 → 独特な感じはX

やわらかさ → 結構

食感 → ぷいぷいしてる



・ふいふいレタス

味 → リーフより甘い

やわらかさ → ふいふい

食感 → しやしやししてる



・ブーケレタス

味 → 甘みが強い 食感 → しやし

やわらかさ → 倍のやわらかさ



・フリルレタス

味 → 甘かた

やわらかさ → あんまりない

食感 → 見た目と甘い品

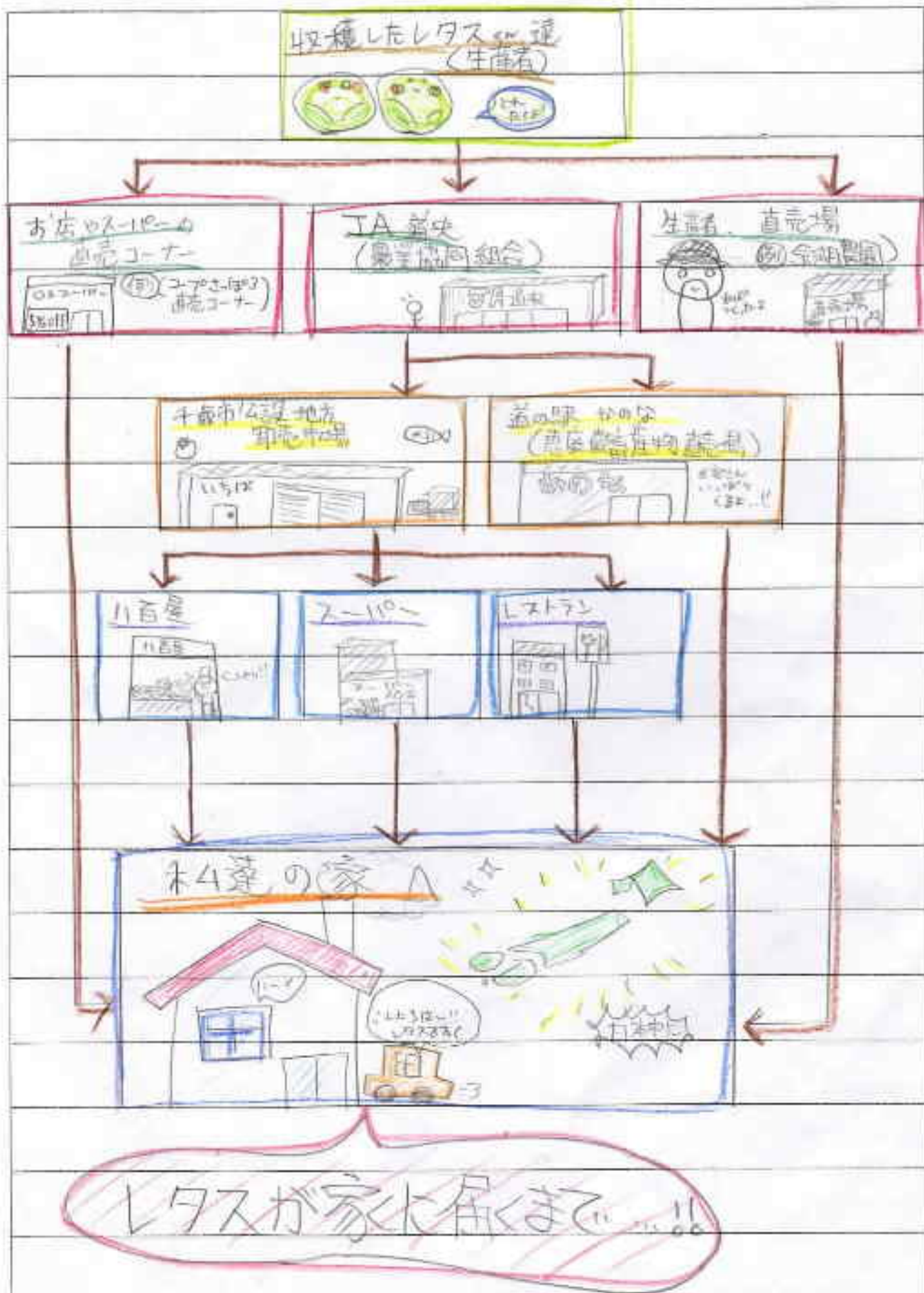


・ロメインレタス

味 → 普通

やわらかさ → ふいふい

食感 → ふいふい





〈かのな〉 恵庭農畜産物直売所



直売所

スーパーの  
直売コーナー



〈コーナン、伊予  
喜み野店〉



〈余湖農園〉

生産者直売所

畑から  
直接!!



〈千歳市公設地方  
卸売市場〉



〈JA道央(農協)〉

農業協同組合



# 卸売市場に見学に行きたよ!

7:15 から行きたよ。



← せいの写真

青のぼうし... 買う人

緑のぼうし... 売る人



↑  
せいの荷数や値段を表す。

## < 冷蔵庫 >



TC

17スもあり、脱着い。

意味とひねとする。



## < 冷凍庫 >

202  
10F



ガスがたまる。

とても寒い。

主に魚類を

置いている。

## < 販入一覧 >



そうおはん の名前あたよ。

ラルドスト?

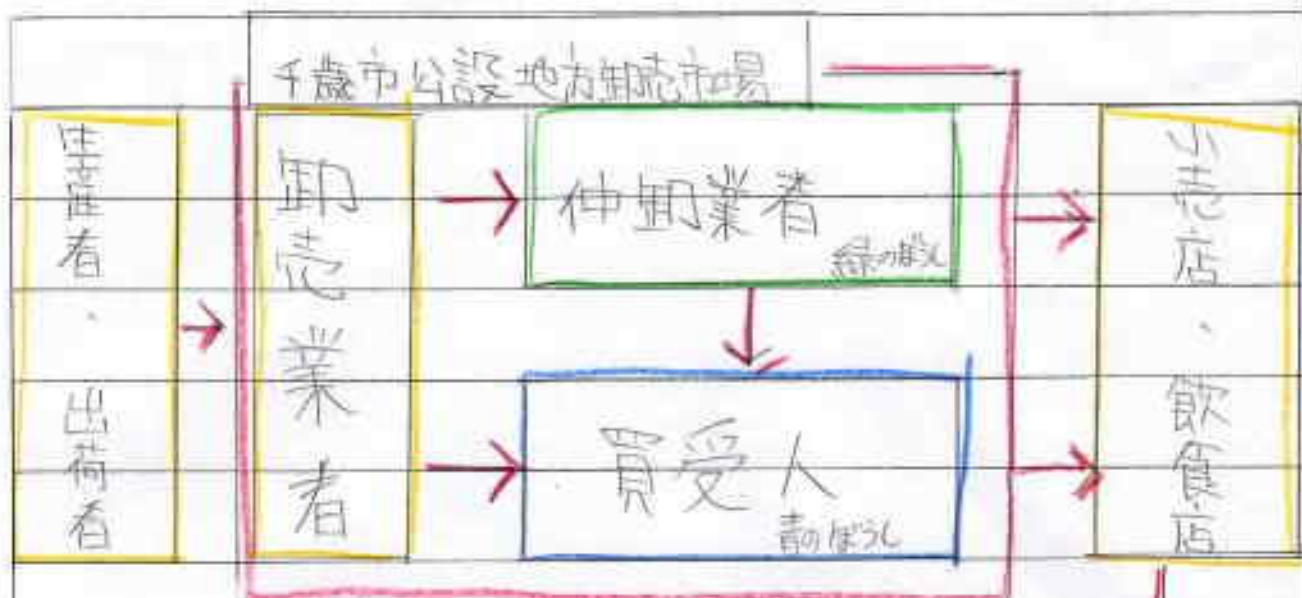


17ス  
箱の 市場全体図 →

17スあたよ!!



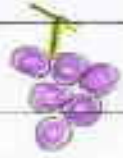




卸売市場の仕組み



<感想(市場に行つての)>



私は市場に行つて、普段わからない事が  
 たくさん学んで、生でせりなども見れてよかったです。  
 予想してた事とは全然ちがくてびっくりしました。  
 最後に市場の方からぶどうとみかんをいただきました。  
 ほんとがんばろうと思いました。



< レタスの料理 >



レタス サラダ  
レタスとトマトの千切り



レタスと大根の  
コンソメスープ



6種類の出汁とレタス  
レタスとレタスサラダ



レタスと大根の  
豚肉巻



レタスサラダ



レタスと大根の  
中華スープ



レタスサラダ



レタスサラダ



レタスと  
たまごいため



レタス  
と大根の巻



焼肉のときの  
肉 on レタス



最後に... <まとめ & 感想 & 反省 >

まとめ

レナスが家に来るまで、たくさんの方が関わっていてありがとうございました。歴史の事などは感心することや、新しく学ぶ事がたくさんありました。

感想

育てたレナスを調理して、おいしく食べられて、よかったなと思います。市場に見学に行ったり、いろいろな体験が出来て、よかったです。

反省

反省点としては、育てるとき(レナス)に、水をやりすぎてしまい、肥料が腐ってしまいました。今度、機会があれば、それを気付けたいです。

< 参考にした本、お世話になった方々。 >

本	著者	発行所
はじめの食品成分表	香川 明夫	女子栄養大学出版部
やさしいノート	いわさ ゆうこ	文化出版局
野菜の根っこ	中野 明正 (他)	大月書店
調べてねるほび! 野菜のかたち	縄田 栄台 (他)	保育社
そばでめきぼうは 七夕の絵本	つかだ もとみさ (他)	農文協
ふじが奪い 野菜知原便利帳	岩槻 秀明	いかだ社
基礎の基礎のよくなる ばかりのコンクリート野菜文	麻生 俊洲	ナツメ社
行ってみよう! 社会見学で 農家、スーパーマーケット	国土社編集部	国土社
調べて学習はかたどつ 市場がわかる絵事典	桑原 利夫	PIIP研究所

( お世話になった方々 )

- ・ 恵庭市教育委員会
- ・ 恵庭市立図書館
- ・ 北海道文教大学
- ・ 恵庭市立柏小学校図書館
- ・ ルーキーズカンパニー
- ・ 千歳市公設地方卸売市場

本当にありがとうございました!!

図書館、柏小図書館で調べました!

