



菌ちゃん野菜のようにもっと元気になろう！

菌ちゃんリサイクル元気野菜づくりとは？

今年度、園で実施した「菌ちゃんリサイクル元気野菜づくり」についてご紹介します。この取り組みでは、捨てるはずの野菜くずを活用して、野菜くずはゴミではなく無駄なものはないこと、小さくて見えない微生物（＝親しみを込めて「菌ちゃん」）である菌ちゃんを感じてもらい、菌ちゃんいっぱいの土で野菜を育てる中で子どもたちの感性を育てていきます。

土づくりでは、野菜をちぎったり、木づちでつぶしたりして、ぼかしと混ぜ、土の中の菌ちゃんにあげます。すると、3日後には土に白いモヤモヤした菌ちゃんが見えます。菌ちゃんは野菜くずをたくさん分解し、1か月後には野菜くずはほとんどなくなり、白い菌ちゃんも見えなくなっていくます。これで菌ちゃんのおかげで土の出来上がりです！この土で育てた野菜は大きく立派です！



菌ちゃんの野菜づくりを私たちの食生活にもあてはめて、もっと元気になろう！

野菜くずとぼかしから菌ちゃんいっぱいの土を作る過程は、私たちの元気な体づくりと似ています。菌ちゃんの土で育てた野菜のように元気いっぱいになる習慣が送れているか、毎日の食生活を振り返ってみましょう。よく噛むことや、菌ちゃんの食べ物を食べること、できていますか？

菌ちゃん野菜

菌ちゃんが食べやすいように野菜くずを小さくする



ぼかしを入れることで、菌ちゃん（微生物）いっぱいの土になる



元気で生命力あふれる野菜になる



私たち

よく噛むことで脳に刺激がいき、集中力アップ！



だ液がたくさん出ることで病気や虫歯になりにくくなる



発酵食品を食べることで、腸内環境が整い、うんちが出やすくなる



人間が本来持つ力が引き出され、元気な身体になる



おうちでもできる 菌ちゃん野菜づくり！

一工夫加えるだけで、ふかふかの土ができる菌ちゃん土づくり！
野菜を育てたことがある人もない人も、おうち時間に試してみませんか？

用意するもの

- ・プランター：1つ
- ・土：プランターサイズに合わせて用意（大きいプランターでは30～40L程度）
*使用する土は、市販の培養土はチッソ分が多いのでおすすめしません。
花や野菜などを育てた土で、適度に湿り気があるものがおすすめです。
- ・生ごみ（野菜のへた、皮、芯など）：土の1/3程度の量
- ・ぼかし：大きいプランター1つに500g程度
- ・かき殻石灰：コップ1杯程度
- ・新聞紙
- ・ビニールシート（プランターがすっぽり入る大きいビニール袋でもOK）
*ぼかし、かき殻石灰はホームセンターで手に入ります



手順

●1日目

- ①野菜くずを小さくちぎる
- ②野菜くずとぼかしを混ぜる
- ③ぼかしと混ぜた野菜くずを土に混ぜる
（混ぜた時にプランターにぎゅうぎゅうに押し込めずにふんわりと入れる）
- ④新聞紙をかけ、雨に濡れないようにビニールシートで上から覆う
（プランターごとビニール袋に入れてもよい）



●3日目

- ①土が温かくなってくるので、空気に触れさせるために、土全体を混ぜる
（白いモヤモヤが出てきて、土が温かければ、良い菌ちゃんが増えた証拠です！）
- ②1日目と同じように、土の上から新聞紙をかけ、
ビニールシートで上から覆う



●7日目、14日目

- 3日目と同じ作業をします
（白いモヤモヤはだんだん見えなくなり、土は温かくなってきます）

●1か月後

- かき殻石灰を混ぜれば、菌ちゃんいっぱいのふかふかの土の完成です！
野菜くずは分解されてほとんどなくなっています



今日からできる！元気な体づくり！

■よく噛んで食べよう

よく噛んで食べると、だ液がたくさん出るので虫歯になりにくくなったり、脳に刺激がいくので集中力が上がったり、早食いや食べすぎを防ぐので肥満予防になるなど、いいことだらけです。

目安は「1口30回」！しかし、わかっているでも毎回30回数えて食べるのは難しいかもしれません。おすすめは、文章にしてみることに。楽しみながら噛むことができます。「ありがとうございます」「おかあさんきれいだよ」「おとうさんかっこいい」…身近な10文字を3回心の中で言いながら食べてみましょう。まずは、最初の一口だけでも30回を意識できるといいですね。

また、食事中に飲み物を置かないことで、流しこみ食べを防ぐことができます。食後に飲むことが理想ですが、どうして食事中に飲みたくなったら口の中がからっぽの時に飲みましょう。



■菌ちゃんの食べ物を食べよう

納豆、きのこ、ヨーグルト…食べていますか？これらは私たちの体にとって良い菌が含まれていて、腸内環境を整える働きをします。腸内環境が良くなれば体調もよくなります。

* 腸内環境が良い状態か確かめるには…

うんちを観察してみましょう。バナナ状で黄色～黄褐色(色は食事による影響も受けます)が理想的です。

菌ちゃんが作る食べ物



きのこ



ヨーグルト



納豆



みそ



しょうゆ



みそ汁


～みそ汁のすすめ～

おすすめは、きのこや野菜たっぷりのみそ汁！食材のうまみが汁に溶け出しておいしくなり野菜もたくさん食べることができます。

きのこ類は食物繊維も豊富！腸内環境を良くするのにぴったりです。

もっと色々チャレンジしたい！という人は、右ページの一覧から選んで、家族みんなで挑戦してみましょう！

挑戦してみよう！！ (大自然の生命力とつながる食生活17項目より抜粋)

	チャレンジ項目	参 考
1	旬の野菜を食べましょう	【7～10月】 トマト、ナス、ピーマン、きゅうり、オクラ 【10～5月】 キャベツ、レタス、ほうれん草、小松菜、水菜、 ブロッコリー、大根、人参、カブ、里芋 【春のみ】ソラマメ、サヤエンドウ 【春と秋】インゲン
2	葉もの野菜を食べましょう ※1 ファイトケミカルとは 植物の色や香り苦味などの成分でポリ フェノール、セサミン、カプサイシンな どがん予防などが期待できる成分	【7～10月】 シソ、モロヘイヤ、ツルムラサキなど夏の強い日 光で育つ野菜は抗酸化力が強い。 【10～5月】 レタス、キャベツ、ほうれん草、小松菜の他 人参、カブ、大根などは葉には特にミネラルやフ ァイトケミカル※1が多い。
3	皮ごと食べましょう	根菜類の皮にはミネラルやファイトケミカルが いっぱい。よく洗って皮ごと食べよう。
4	生長点も食べましょう 	生長点(野菜の細胞分裂が盛んな部分で酵素が多 い) キャベツやレタスの芯、人参や大根の葉の付け根 部分、間引き野菜は特にミネラルやファイトケミ カルが多い。
5	栄養を逃さない調理方法を取りいれま しょう	大根おろしや人参ジュースなど、すりおろしたり して生で食べるものは食べる直前に調理しよう。
6	雑穀入りごはんや分つき米を食べよう	玄米や雑穀の他にも豆やごま入りもおすすめ
7	発酵食品を食べよう	みそ、納豆、しょうゆの他、糠漬け等の漬物は発 酵食品
8	海のものを食べよう	わかめ、昆布、ひじき、のりなどの他、ししゃも や小魚などをまるごと食べよう。
9	調味料・加工品は成分表示を確認しよう	風味や甘味を人工的につけてある調味料や加工 品などに注意しよう
10	油ものとりすぎに注意しよう	揚げ物や揚げ菓子などの食べ過ぎに注意しよう。
11	間食、夜食を控えよう	ご飯の前や夕食後寝る前にお菓子などを食べな いようにしよう。
12	感謝していただく	食べることは動物や植物などの命をいただくこ と。食べる前には心をこめて「いただきます」を 言おう。