

すくすく Power（パワー） えいようだより

令和８年 １１月

～毎月１９日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

『リボベジ』してみませんか？

普段捨ててしまう野菜のヘタや根などの切れ端を、もう一度育てて再び収穫することを「リボベジ（リボーン・ベジタブル）」といいます。
簡単に栽培することができ、お子さんと一緒に生長過程や収穫を楽しむことができます。

リボベジのポイント

- 明るく風通しの良い場所で、直射日光は避ける
- 水の量は少量、１日に１回取り換える
- 容器が汚れていたら、きれいに洗う
- カビが発生したら捨てる

●リボベジしやすい野菜

- 豆苗
- 大根、人参の葉
- ねぎ、わけぎ
- 小松菜、ほうれん草



●豆苗のリボベジをしてみよう

① 購入した豆苗は、豆と根が付いたままの茎を、2～3㎝残した状態で切り落とす。
② ①が入る容器に入れ、根を水に浸す。
③ 毎日水を取り替え、10日ほどで、収穫する。

①



②



③



●豆苗とツナのサラダ風

再生した豆苗をおいしく味わってみませんか。
保育園のメニューを作りやすい分量で紹介します。

【材料】

豆苗	１パック
きゅうり	１本
パプリカ	1/2個
もやし	1/2袋
ツナ缶	小１缶
乾燥わかめ	大さじ２(6ｇ)

※

ごま油	大さじ1/2
酢	小さじ1
三温糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2



【作り方】

① 豆苗は根を切り落とし、食べやすい長さに切る。パプリカはせん切りにする。豆苗、パプリカ、もやしはさっと茹でる。
② きゅうりはせん切り、わかめは戻して細かく切る。ツナ缶は缶汁を切っておく。
③ 合わせた※と①、②を和える。