

野菜づくり

魅力

- 収穫の喜びと安心感
  - みずみずしさや香りに感動
  - 農薬など自己管理 ⇒安心した食生活
- 自然との触れ合いでリフレッシュ
  - 自然に触れてストレス軽減
  - 季節の移り変わりを実感
- 家族や地域とのつながり



  - 世代を超えて楽しめる
  - 近所との交流が生まれる

育て方のコツ

- 日当たりと水やりのバランス
  - 1日5〜6時間以上の日照
  - 水やりは朝の時間帯
- 土づくりと肥料管理
  - 腐葉土や堆肥を混ぜる
  - 生育段階に応じて追肥





- 病害虫対策と観察習慣
  - 葉の裏や茎の根元を定期観察
  - 木酢液やコンパニオンプランツ

初め方

- [1] 育てたい野菜を決める
  - 初心者でも育てやすい野菜（トマトやバジル、ミニニンジン）
- [2] 場所とプランターを準備
  - 日当たりの良い場所を確保（ベランダや庭など）



- [3] 土と肥料を用意する
  - ホームセンターで野菜用培養土を購入
- [4] 種まき・苗の植え付け
  - 種：軽く土をかぶせる程度
  - 苗：根鉢を崩さずに植える
- [5] 毎日の観察と収穫
  - 水やりや支柱立てなどを丁寧に