

# やってみよう！ #SDGs 自由研究



## プログラム

## チャレンジ！ 「リボベジ」

『リボンベジタブル』という言葉をかいたことはありますか？調理をする時にでる野菜のへたや根っこ、タネをそのまま捨ててしまうのではなく、もう一度育てることを『リボンベジタブル（再生野菜）』略して『リボベジ』といいます。育て方は簡単！水につけておだけ！野菜が育っていくのを観察したり、収穫して料理に使ったり、毎日の生活の中で、楽しみながら地球にやさしいことに取り組んでいきましょう。

## つながる SDGs



## 準備物

野菜の切れ端（へた・根っこ）、入れ物にするもの、水、ワークシート  
2種類

## 取り組み方

### ★『調理のときにでる野菜の切れ端を手に入れよう！』

さあ、チャレンジ！『リボベジ』のはじまりです！

まずは、料理をする時や料理のお手伝いをする時、野菜のへたや根っこを捨ててしまわずに置いておきましょう。リボベジをする時は、野菜が元気に育つようにへたや根っこの部分を少しだけ厚め・大きめに切るのがポイントです。

## 調べてみましょう&考えてみましょう！



野菜の切れ端を捨てずにもう一度育てるリボベジは『4R』にもつながっています。

①『4R』って聞いたことありますか？ 本やインターネットを使って調べてみましょう。

※インターネットを使う時は、おうちの人と一緒に、家で決めているルールを守ってくださいね。

②リボベジに取り組むことは、環境や生活にどんな「いいこと」があるか考えてみましょう。

## ★『入れ物を探そう・作ろう!』

野菜のへたや根っここのサイズに合う入れ物を準備しましょう。食器や空きビン、牛乳パックやトレイ、ペットボトルなど、おうちにあるものを使って、入れ物にしましょう。リボンを結んだり、包装紙を貼ったり、絵を描いたり、おしゃれなオリジナルの入れ物を作るのもオススメです。

半年育てている  
サツマイモです。  
根っこがすごい!



たとえば…

ペットボトルの上の部分<sup>うえ ぶぶん</sup>を切<sup>き</sup>ってひっくり返<sup>かえ</sup>すと、  
上<sup>うえ</sup>に野菜<sup>やさい</sup>を置<sup>お</sup>いて、根<sup>ね</sup>っこだけ水<sup>みず</sup>に浸<sup>ひた</sup>すことができます。ペットボ  
トルを切<sup>き</sup>る時<sup>とき</sup>はケガ<sup>けが</sup>をしないように十分<sup>じゅうぶん</sup>気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けてください。  
ペットボトルは使<sup>つか</sup>い終<sup>お</sup>わったら、キレイ<sup>あ</sup>らに洗<sup>あら</sup>ってリサイクルしてね



## ★『さあ!リボンベジタブル!』

準備した入れ物に野菜のへたや根っこを置いて水を入れます。水の量はへたや根っこが少し浸かるぐらい。多すぎるとくさりやすくなってしまいますので気を付けてくださいね。野菜をじっくり観察しながら、どれぐらいの水の量がいいのか研究してみましょう。

### ＜育て方のポイント＞

日当たりのいいところに置いて、野菜が育っていく様子<sup>ようす</sup>を見<sup>み</sup>てみましょう。  
水はくさりやすいので毎日かえてあげてください。また、水に浸かっている野菜のへたの底<sup>そこ</sup>の部分<sup>ぶぶん</sup>や根<sup>ね</sup>っこがヌルツとなっていたら、やさしくこすって洗<sup>あら</sup>いましょう。

大きく育<sup>お</sup>ってきたら土<sup>つち</sup>に植<sup>う</sup>えるのもオススメです。  
大切に育<sup>お</sup>ててあげてくださいね。

タネから育ったアボガド  
今は土にうえてぐんぐん  
育っています!



## 『きろくをつけよう!』

タネや苗<sup>なえ</sup>を買<sup>か</sup>うのではなく、野菜<sup>やさい</sup>の切<sup>き</sup>れ端<sup>はし</sup>を再<sup>また</sup>び育<sup>そだ</sup>てるリボベジ。  
いろい<sup>いろ</sup>ろな野菜<sup>やさい</sup>に積<sup>せ</sup>極<sup>き</sup>的にチャレンジ<sup>けんきゅう</sup>して研究<sup>けんきゅう</sup>してみましよう。  
育<sup>そだ</sup>っていく様子<sup>ようす</sup>や葉<sup>は</sup>の形<sup>かたち</sup>や色<sup>いろ</sup>、根<sup>ね</sup>っこ<sup>で</sup>の出<sup>で</sup>る部分<sup>ぶぶん</sup>や伸<sup>の</sup>びていく様子<sup>ようす</sup>、じっくり観<sup>かん</sup>察<sup>さつ</sup>して  
きろく  
記録<sup>きろく</sup>をつけてみましよう。



## 『リボベジを使って、料理をしてみよう!』

育<sup>そだ</sup>ってきたら料理<sup>りょうり</sup>に使<sup>つか</sup>ってみましよう。スープ<sup>みそしる</sup>やお味噌汁<sup>い</sup>に入<sup>いた</sup>れたり、炒<sup>か</sup>めたり、加<sup>か</sup>熱<sup>ねつ</sup>する料理<sup>りょうり</sup>に使<sup>つか</sup>ってみましよう。自分<sup>じぶん</sup>で育<sup>そだ</sup>てたリボベジはき<sup>き</sup>っとおい<sup>い</sup>しいはず!  
リボベジを使<sup>つか</sup>った簡<sup>かん</sup>単<sup>たん</sup>料理<sup>りょうり</sup>を考<sup>かんが</sup>えて、オ<sup>お</sup>リジ<sup>じ</sup>ナルレシ<sup>し</sup>ピ<sup>ぴ</sup>を<sup>つく</sup>るのもオ<sup>お</sup>ス<sup>す</sup>メ<sup>め</sup>です。



ワークシート② チャレンジ!“リボベジ”きろく

やさい なまえ  
野菜の名前

はじめた日

月 日 ( )

かんさつ 観察きろく ★ は かたち ね 葉の形や根っこなどの様子、 ようす せいちょうかてい 成長過程をきろくしよう！

そだ 育ててみて気づいたこと・き 気をつけたことなど

しゅうかく やさい つく りょうり  
収穫した野菜で作った料理

ワークシート② チャレンジ!“リボベジ”きろく

やさい なまえ  
野菜の名前

はじめた日

月 日 ( )

かんさつ 観察きろく ★ は かたち ね 葉の形や根っこなどの様子、 ようす せいちょうかてい 成長過程をきろくしよう！

そだ 育ててみて気づいたこと・き 気をつけたことなど

しゅうかく やさい つく りょうり  
収穫した野菜で作った料理