



こんにちは！
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！
今回の特集は「かぼちゃ」。和食・煮物のイメージも強いですが、最近はハロウィンの飾りとしても人気です。かぼちゃのあれこれを知って、楽しくおいしくいただきましょう。

かぼちゃの成長

かぼちゃはどうやって育つ？収穫してからすぐにお店に出ないのはなぜ？農家さんに聞いてみました！



イマハ菜園
今林さん

藤沢・茅ヶ崎にて
70品目以上の野菜
を栽培しています。
農業や化学肥料を使
わずに、環境にも体
にも優しい野菜作り
をしています。



オンラインショップ

4月



苗床に種をまく。本葉が2~3枚
出たら元気のいいものを残す。畑
に肥料をまいて耕します。

5月



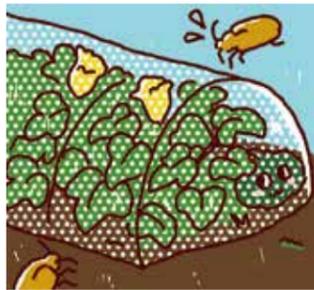
定植（ていしょく）、本葉が4~
5枚になったら畑に植えつけま
す。

6月

7月

8-9月

10月



虫に葉を食べられないよう、防虫
ネットをかけます。



雌花がさいたら、別の株の雄花の
花粉を受粉させて実がなるよう
にします。

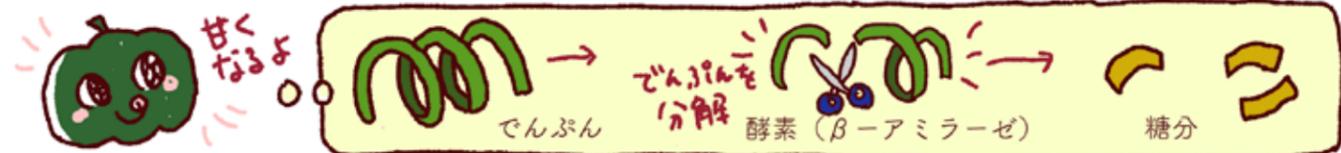


収穫・調整・出荷。花が咲いて
30~50日ほどたち、実が十分か
たくなったら収穫できます。



4週間の追熟を行い、出荷します。
※風通しの良い日かげに置いて追
熟させると、でんぷんが糖になっ
て甘みが出てきます。

収穫からお店に並ぶまでに、追熟をして甘みを出します



作ってみよう！ハロウィンの定番、ジャック・オ・ランタン



八百屋さんや園芸店で売っている
かぼちゃを購入します。大きくて
も小さくても大丈夫。今回はコ
リンキー（生食できるかぼちゃ）を
使いました。



かぼちゃの皮に油性ペンで顔を描
きます。子どもたちが描いたら、
ユニークな顔のジャック・オ・ラ
ンタンになるかも。



かぼちゃの下を切り、スプーンな
どで中のワタや種を取ります。残っ
ていると腐敗しやすくなりますの
で、丁寧にしてください。



そのまま飾ってもいいですが、ナ
イフで顔を切り抜き、中に電球な
どを入れると本格的です。
10日ほど持ちますが、ハロウィン
の直前に作ったほうがきれいです。

ジャック・オ・ランタンの豆知識

アイルランドでは、悪霊を遠ざけるためカブ（白カブやビーツ）をくり抜いて作られて
いました。その後アメリカに伝わり、大きなペポかぼちゃで代用され、今ではハロウィン
に欠かせないシンボルとして定着したそう。



子どもが大好きな、かぼちゃレシピ

保育園で大人気！かぼちゃのみそ汁



材料（4人分）
かぼちゃ 1/4玉
その他の具 適量
きのこ類、海藻類、根菜類など
味噌 大さじ2~3
水 800cc
だしの素 小さじ1

1. 具を一口大に切る。かぼちゃは皮付きのまま一口大に切る
※煮崩れさせたくない場合は大きめに切ります
2. 鍋に水、だしの素、かぼちゃ、野菜を入れて中火で煮る
3. 煮立ったら弱火にして10分ほど煮る
4. かぼちゃが柔らかくなったら火を止めて、みそを溶き入れて
完成。

かぼちゃプリン



材料（6個分）
かぼちゃ 200g
※皮、種、ワタを取った状態
*砂糖 40g
*卵 2個
*牛乳 200cc
*バニラエッセンス 適量
カラメルソース
砂糖 75g
水 大さじ4
熱湯 大さじ4

1. カラメルソースを作る。砂糖、水を小鍋に入れて強火に。
色が変わってきたら弱火。茶色になったら熱湯を入れて
のぼす。プリン型に6等分して入れる。
2. かぼちゃは皮、種、ワタを取って小さく切り、ラップをして
レンジで5分ほど加熱し、柔らかくする。
3. オーブンを170度に加熱。
4. ミキサーに2のかぼちゃと*を入れて混ぜる。ざるでこして、
プリン型に入れる。
5. オーブンの天板にプリン型を置き、天板の高さ半分までお湯
を注ぐ。30分焼き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成。

10月号予告「りんご特集」

秋から冬に旬を迎える「りんご」。店頭に並んでいるものを、なにげなく買うことも多いですが、時
期によってりんごの種類が違ってきます。生食向きのもの、ジャムやお菓子に使うとおいしさが増
すもの……。種類が違えば味や食感も違うので、食べ比べてみるのもおもしろいですね。自分のお気
に入りのりんごを探してみましょう！

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: all@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！

株式会社ベジリンク - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

