



高等部の取り組み紹介



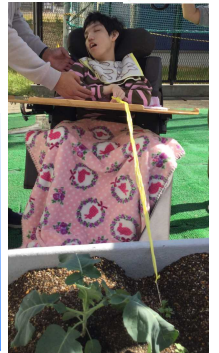
高等部3・4HRでは、冬が旬の野菜、ブロッコリー、キャベツ、カブ（金町小カブ）を栽培しました。収穫後は、穫れたて野菜を使ってポトフを作りました。

苗と種を購入



苗植え

Zoomの画面です
オンラインで参加しました(*^o^*)



ホームセンター
で買い物です
目当ての種を見
つけました



芽の
間引き
や
水の
やり
り
ま
し
た

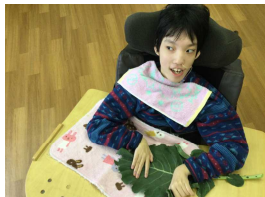
成長する野菜たち!



雪にも負けず
こんなに立派に育ちました



みんなで調理実習♪



野菜で健康維持



ブロッコリーは、栄養価が高い緑黄色野菜で、ビタミンCは特に豊富です。金町小かぶは、カリウム、カルシウム、食物繊維が多く含まれています。消化がよいのでおすすめです。

ブロッコリー

栄養素を豊富に含む 栄養価が高い緑洋食野菜

ビタミンCは特に豊富

栄養素の成分が多いだけでなく吸収を助け合う栄養素がバランスよく含まれている働きがある

効率よく栄養をとることができる野菜である

金町小かぶ

根の部分だけでなく葉もおいしく食べることができる

カリウム カルシウム 食物繊維が多く含まれている

健康維持のためにも積極的に食べたい 消化がよいもおすすめです

も含カす菜富ブ
でま^ル。でに口
おれシ^金ビ含ッ
すてウ^町タみコ
すいム^小ミ栄リ
めま^かン養ー
です食^ぶ。C価は
す。物^ははが
。消^化力^特高栄
化^維リ^に緑養
が^がウ^豊洋素
よ多^ム富食を
いく^で野豊