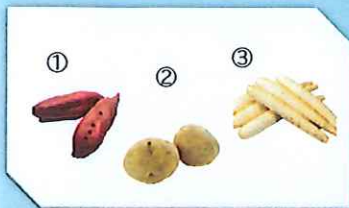


じゃが芋について

北郷ピノキオ認定こども園
令和8年5月11日(月)

北郷ピノキオ認定こども園では食育の一環として、毎年ぱんだ組・らいおん組のお友だちが「さとらんど」へ野菜の栽培・収穫に行っています。今年の第1回目は5月12日に「じゃが芋の植え付け」に行くのですが、事前に栽培する野菜の事を知ってから行くとより楽しめるのかなと思い、じゃが芋の食育を行いました！

<どれがじゃが芋？>



答え：②
①：さつま芋
③：長いも

<じゃが芋の栄養は？>



じゃが芋の主な栄養素は…
→「炭水化物」(糖質)
※だから3色群で色分けするとお米と同じ「黄色」なんだね！
主な働きは…「体を動かす力のもと」
※食べると元気に動けるよ！

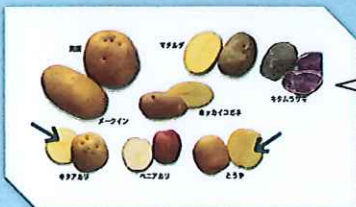
じゃが芋のその他の栄養素は…

- ビタミンC
- 食物繊維
- カリウム など…

ウイルスに負けない身体を作ったり、疲労回復にもばっちり
また、便秘改善にも効果あるよ！

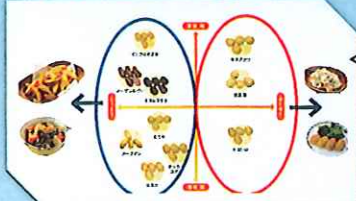


<じゃが芋の種類は？>



「20種類」(日本での栽培のみの数)
→形や皮・中身の色によって様々な種類があるよ！

<じゃが芋の特徴と用途>



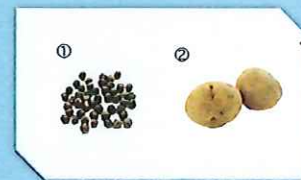
じゃが芋は種類によって
● (じゃが芋の)味が強い⇔味が弱い
● (食感が)しっとり⇔ホクホク
に分かれ、その特徴によって、作る料理をかえるとより美味しい料理になるよ！

<じゃが芋の種まき&収穫時期>



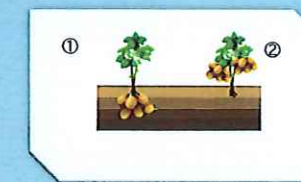
じゃが芋は「春」と「秋」2度収穫できるのだが、
北海道は…
植え付け → 春
収穫 → 秋 となる。

<じゃが芋の種はどっち？>



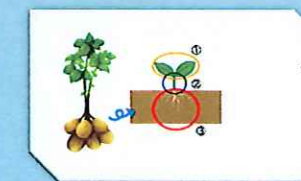
答え：②
じゃが芋は、じゃが芋の種用に作られたじゃが芋
「たね芋」を植えるよ！

<じゃが芋はどうやってできる？>



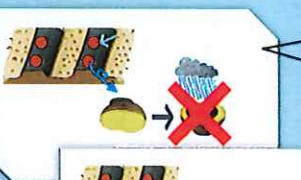
答え：①
じゃが芋は、土の中にできるよ！

<じゃが芋は植物のどの部分？>



答え：②
じゃが芋は土に埋まっている「茎」の部分に栄養が
貯まり膨らんでできたものだよ！

<じゃが芋の植え方は？>



- 畝(うね)と呼ばれる土を盛り上げたところに植える
- 種芋を切る場合は、切り口を下にして植える
※切り口を上にするとう水分が切り口に直接触れ、触れた部分が腐り芽を出さない



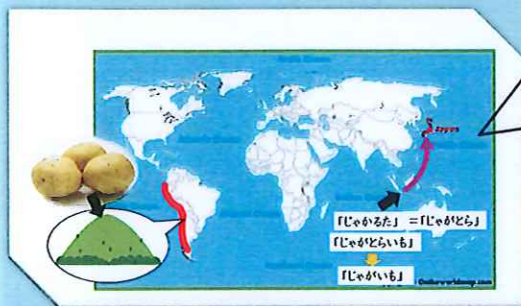
- 植える深さは10cm程度
※あまり深すぎると芽が出てこない

じゃが芋について

北郷ピノキオ認定こども園
令和8年7月24日(金)

7月27日(月)にじゃが芋の収穫へ行ってきました！今回は「じゃが芋の収穫方法」以外に「じゃが芋の発祥の地」「じゃが芋という名前の由来」なども話しました。また5月の食育でじゃが芋の栄養のことを話し、その復習として栄養のクイズを出したところ、年長児を中心に正解した子が多くいました。クイズの質問が「じゃが芋の栄養(の働き)ではないものはどれ？」だったのですが、答えの働きが食品3色群の赤色(たんぱく質)の働きだからじゃが芋(黄色)ではないと分かっている子もいて、びっくりさせられた場面もありました！ちゃんと食育が根付いているのかなと嬉しく思いました！

《じゃが芋発祥の地と名前の由来》



発祥の地

『アンデス山脈』が発祥と言われている。そこから広まり、日本には「ジャカルタ」から入ってきて広まったとされている。

名前の由来

昔ジャカルタは「ジャガトラ」と呼ばれていたため、「ジャガトラから来た芋」→「ジャガトラ芋」→「じゃが芋」と名前が変化したと言われている。

《じゃが芋の育ち方》



「植え付け」～「花が咲く」～「葉っぱが色づき」～「葉っぱが枯れる」と収穫の合図！！

※余談ですが…



「じゃが芋」「ナス」「トマト」は同じ仲間。よく見てみると、花が似てるよ！

《じゃが芋収穫方法》

「くきをもってひっぱる」



「じゃがいもがとれる」



「てでつちをほる」



「のこっているじゃがいものしゅうかく」



茎をもって引っ張ると、じゃが芋が収穫できます！残りのじゃが芋は手で優しく土を掘り起こして残りのじゃが芋を収穫します。

《じゃが芋の収穫後の乾かし方》



乾かす場所

- 直射日光の当たらない場所
- 風通しの良い場所

※日光が当たると芋が緑色に変化し食べられなくなります！！

乾かす日数

「2～3日」

表面の土が乾いたら OK！

※保存は冷暗所で！！