

甘い

技術

プランターでとうもろこしを育てよう

夏野菜の代表選手である”とうもろこし”これから育てても収穫できます。収穫する頃に気温が下がると、寒さに当たったとうもろこしの実はギュッと甘みが増します。夏休みに種まきをして、秋が深まった頃に甘いとうもろこしを収穫しましょう！

＜準備する物＞

- ・とうもろこしの種
- ・野菜用培養土^{ばいようど}
- ・鉢底石^{はちぞこいし}
- ・プランター（深型で大型サイズのもの） ※これらはホームセンターで購入できます。

～ 育て方 ～

1 種まき

- ・プランターに鉢底石を敷き、野菜用培養土を入れる。

※プランター上部から2～3cmほど残るように土を入れましょう。

- ・種を3粒まく。

※深さは指の第一関節くらいです。

- ・たっぷり水やりをする。



2 間引き

- ・草丈が15cmほどで本葉が5～6枚になったら育ちの良い株を1本だけ残して間引きをする。

※間引く株は、ハサミを地中に入れ根の部分から切りましょう。



3 追肥

- ・追肥は2回行う。

1 回目は本葉が6～8枚になった時。

2 回目は茎の一番上の穂が出た時。

※できるだけ根から離れたところに溝を掘り肥料を与えましょう。



4 受粉

- ・雄花^{おぼな}を切り取り、切り取った雄花^{めぼな}を雌花^{めぼな}の上で揺らし受粉させる。

雄花→



5 収穫

- ・実の先端の絹糸が茶色になったら、頭の部分を少しだけめくって実入りを確かめて収穫する。



～ 成長のコツ ～

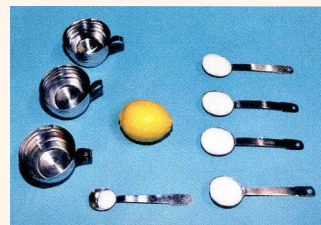
- ① 日当たりの良い場所で育てることと養分の量がカギです。
- ② 強風で倒れないように支柱を立てることと、人工授粉をすることが必要です。
- ③ 育てるのは、最上部にできた実1本だけにしましょう。

スポーツドリンクを作ってみよう

自分の分だけでなく、家族の分も作ってみよう！

材 料

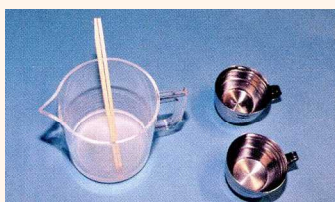
水……………1000mL
塩……………小さじ1／2（3 g）
レモンの絞り汁……………大さじ1～2（市販の100％果汁でも可）
砂糖……………大さじ1（9 g）～4（36 g）



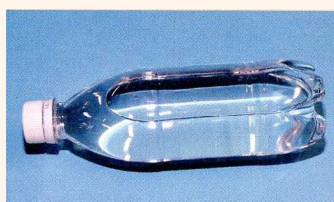
作り方

- ① 塩，砂糖を水に溶かす。（分量の水を少し使う。）
 - ② ペットボトルなどに，①，残りの水，レモン汁を入れよく振り混ぜる。
 - ③ 冷蔵庫で適温になるまで冷やして飲もう。（常温でもOK）
- ※砂糖の量が多く水に溶けにくいときは少量のお湯で溶かすとよく溶ける。
※砂糖の量は，好み，運動量などによって加減しよう。

①



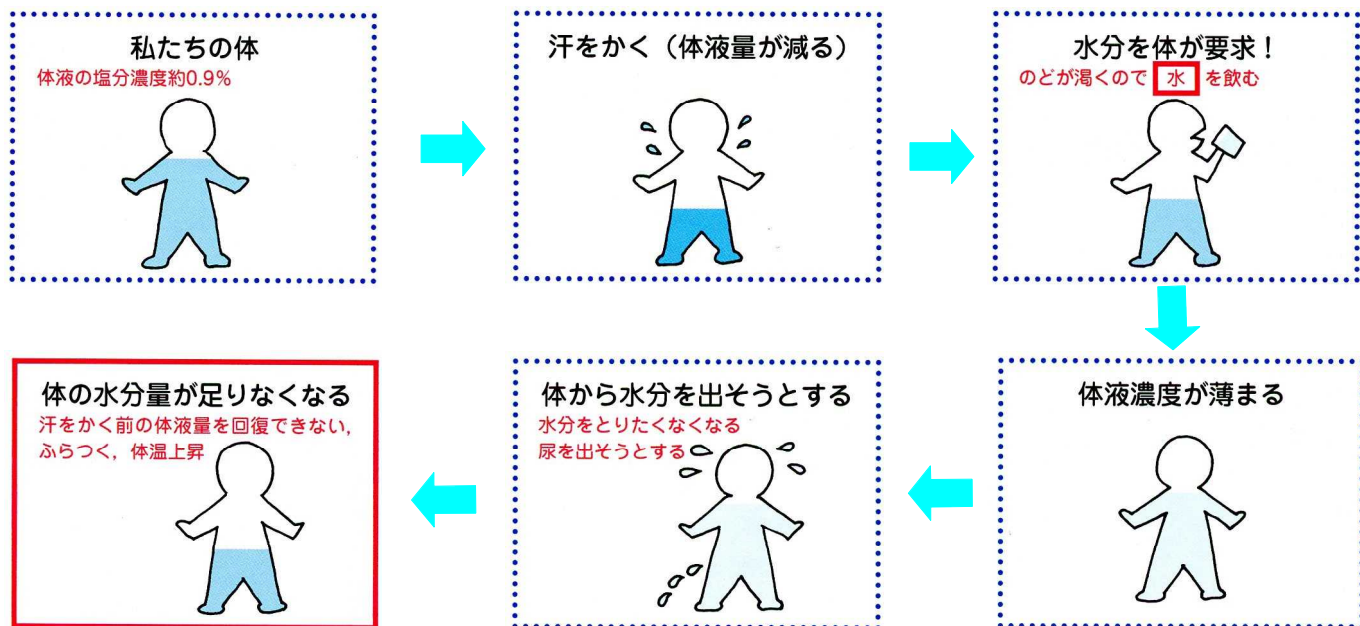
②



水分補給にスポーツドリンクを！

…こんな理由が…

～水だけじゃダメ！汗をかいたら塩分（ナトリウム），糖も補給！～



※熱中症予防の効率的な水分補給として，日本体育協会では，0.1～0.2％の食塩（ナトリウム40～80mg/100mL）と糖質を含んだ飲料を推奨しています。