



ブロッコリースプラウトを育てよう！

えいようまんてん
栄養満点のブロッコリースプラウト。実は短期間で簡単に育てることができる
んです！さっそくチャレンジしてみましょう。

【用意するもの】

- ブロッコリースプラウトの種^{たね}
- 栽培用の容器（メッシュ皿つき）^{さいばい ようき ざら}

※種つきの「栽培キット」が市販されています。^{しはん}



【育て方】

※手と容器をきれいに洗ってからはじめましょう。^{て あら}

1) 容器に水道水^{すいどうすい}を入れ、メッシュ皿をセットします。

この時、水の量^{りょう}がメッシュ皿よりほんの少し^{すこ うえ}上にくるように調整^{ちようせい}します。

2) メッシュ皿に種をまきます。

適正な水の量^{てきせい}であれば、種^{たね}が半分^{はんぶん}くらい水につかります。



3) 育てる場所^{ばしょ}を決めましょう。^き

発芽^{はつが}するまでは暗い場所^{くら}に置くのがポイントです。^お

4) 毎日^{まいにち}1～2回^{かい}、容器の水^{みづ}をとりかえましょう。

水は必ず^{かなら}水道水^{すいどうすい}を使^{つか}ってください。

5) どんなふう^{せいちよう}に成長^{かんさつ}するか観察^{きらく}して、記録^{のこ}に残^{のこ}しましょう。

専用^{せんよう}の容器^{おび}で育てれば、根^ねの様子^{ようす}もしっかり観察^{かんさつ}することができますよ。

6) 大きく成長^{おお}したら、おいしく召^めし上^あがれ！

【食べてみよう！】

すくすく育ったブロッコリースプラウト。栄養満点の食べ頃を逃さず収穫を！スプラウト独特の苦みを味わうもよし。苦みが苦手な人でも食べられるメニューを研究するもよし。家族みんなが笑顔になれる食べ方を工夫してみましょ



【考えてみよう！】

次の写真はどれも種まきから7日目のブロッコリースプラウトです。それぞれどのような条件で育てられたのかな？考えてみましょう。

