

“ 育てる楽しみ、食卓で味わう喜び ” 両方味わえることがキッチンガーデンの魅力です
手軽に楽しくキッチンガーデンを楽しみましょう！

プランターで野菜を育てる



プランターで育つ野菜 はたくさんあります！

根っこを食べる
カブ
ラディッシュ
ニンジン

葉や茎を食べる
キャベツ
チンゲンサイ
シュンギク
ホウレンソウ

実や花を食べる
サヤエンドウ
トマト
オクラ
ブロッコリー

香りを楽しむ
シソ

ベランダで手軽に野菜づくりを楽しめます。
(写真：サンショウ、オクラ、バジル、ミョウガ、シソ)

プランターでハーブを育てる

- 各々のハーブには相性があります。数種類のハーブを寄植える場合は、園芸店の人に相談してみましょう。
- 一つの鉢で数種類のハーブが植えられる専用の鉢もあるので、園芸店で探してみましょう。
(写真：タイム・イタリアンパセリ・ルッコラ)



豆知識

育て方のポイント

植物により、植えるプランターは異なります。
深さなどを考慮して植物に合ったものを選び
ましょう。

水切れに注意しましょう。

間引いて強い芽を残しましょう。

コラム

私たちの食生活

近年、食の安全が問題視される一方、外食や加工食品に頼る人が増え、食べることと食材との関係性が見えづらくなってきました。家庭で野菜やハーブを育てることは、食への興味・関心が広がるだけでなく、日々の生きがいや食の大切さに気づく機会を与えてくれます。キッチンガーデンを通じて、あなたも日々の生活を見つめ直してみませんか？

