

野菜の紹介

本日から秋冬野菜をご紹介します！今回はレタスです！

レタス（高苣 / チシャ）、
紀元前の古代エジプトから栽培されている歴史の古いキク科の野菜です。
冷涼な気候を好み、栽培期間が比較的短いので、
初心者でもプランターや家庭菜園で手軽に育てられるのが特徴です。
大きく分けて、結球する「玉レタス」と、
結球しない「リーフレタス（サニーレタスなど）」があります。

1. 土作り

1週間前に堆肥と元肥（緩効性肥料）を混ぜ込み、
水はけを良くするために畝（うね）を立てておきます。

2. 種まき・植え付け種まきの注意

レタスの種は光を感じて発芽する「好光性種子」です。
土を厚くかぶせず、薄く押し固める程度にします。
苗の植え付け初心者は市販の苗から育てるのが確実です。
本葉が4～5枚になった頃、根鉢を崩さないように浅めに植え付けます。
移植ゴテを使うと、根を傷つけずに最適な深さの穴が掘れます。

3. 水やり・管理

水やりは「土の表面が乾いたらたっぷり」とが基本です。
過湿に弱いので、水のやりすぎによる根腐れに注意します。
敷き藁やビニールシートをすると、病気の予防になります。

4. 追肥

植え付けから2～3週間後、
株が大きく育ち始めるタイミングで追肥を施し、株元に土寄せをします。

秋冬野菜

秋冬野菜とは、
主に遅夏の8月～秋の10月頃に種まきや植え付けを行い、
晩秋から翌春（11月～3月頃）にかけて収穫する野菜のことです。

代表例としては、ダイコン、カブ、キャベツ、白菜、
レタス、ホウレンソウなどが挙げられます。

秋冬野菜の大きな特徴・・・

寒さにあたることで「甘み」が増します。

植物は凍結を防ぐため、

寒くなると細胞内に糖分を蓄える性質があります。

そのため、冬の寒さに耐えたダイコンやキャベツなどは、
夏場に比べて格段に甘く、みずみずしく育ちます。

収穫期間（保存期間）が長いことも大きな特徴です

気温が低い時期は野菜の成長がゆっくりになり、

収穫適期を迎えてからも

畑にそのまま置いておける期間が長くなり、

一度に食べきれなくても、

必要な分だけ少しずつ収穫して楽しめます。

苦土石灰

苦土石灰（くどせっかい）とは、
ドロマイト（白雲石）という
天然の鉱石を粉碎・加熱して作られる、
園芸や農業で最もよく使われる土壌改良材（肥料）です。

「苦土（くど）」とは

植物の成長に欠かせないマグネシウムのことで、
「石灰（せっかい）」はカルシウムを指します。
レタスなどの野菜を育てる前の土作り（酸度調整）
には欠かせない資材です。

苦土石灰の主な特徴

酸性土壌を中和する日本の土壌や雨は
酸性に傾きやすい性質がありますが、

多くの野菜は酸性を嫌うため、

苦土石灰を混ぜ「弱酸性～中性」へと土壌を整えます。

効き目が穏やかで安全なため

土を傷めにくく、初心者でも扱いやすいのがメリット
です。

主な用途と使い方としては、

カルシウム・マグネシウムの

欠乏症対策植物の葉が黄色くなったり、

トマトの尻腐れ病や

白菜の芯腐れ病が起きたりするのを防ぐために、

元肥（最初の肥料）として土に混ぜておきます。

東京武蔵野市ホームページ

育てるつながる

農業体験教室につきましては
武蔵野市緑のまち推進課のHPを
ご覧ください。



各コースの応募につきましては
こちらをご確認ください。



管理運営：株式会社ファクティブ

講座再開！！！！

皆様今年の夏はいかがお過ごしでしたでしょうか？

今年は酷暑が続いておりましたが、ゲリラ豪雨も多く雑草の成長速度が化け物レベルに思えました・・・

皆様の区画やお近くの畑の除草はされていますか？

畑内に雑草が多いと作物の生育に影響が出たり、湿気により病気にかかってしまったりしてしまいます・・・

除草をしっかりと、綺麗に管理している・されている区画を目指しましょう！

オクラが化け物サイズになっているのを見て絶望している そこのあなた！！

野菜の生育は思っているより早いです（汗汗・・・しっかりと観てあげてください。。。！