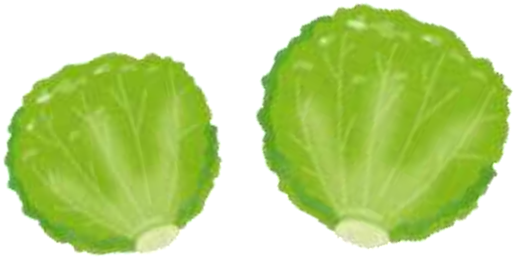
イオン チアーズクラブ
ファーマーズ　プログラム

1

〔本プログラムの主旨〕

収穫や苗の植え付けなどの一側面に限らず、
畑の管理なども含めた農作業を体験することで、
農業についての理解を深めることを目的に実施。

加えて**植物の仕組みや、農業と環境との関わり
などについても学ぶ機会を設け**、1プログラムあたり
3回のカリキュラムで開催。



レタス

〔プログラムの特徴〕

3回のカリキュラムには、基本的に
同じクラブ・同じメンバーが継続して参加。
一貫して農業について学ぶことができる
継続型・学習プログラム。

ファーマーズプログラム in イオン石川かほく農場 実施内容

日付	実施プログラムの内容
9/1（日）	これから育てる **レタス** についての学習 植物の生理についての学習（**土の養分**・**光合成**） 苗の 生育調査（**スケッチ**） 畑へのレタス苗の **定植**
10/5（土）	全国のイオン農場で取り組んでいる **グローバルGAP（農業生産工程管理）** の学習 定植したレタス苗の生育調査（**葉の数**・**大きさ**、**レタスの計測**、**スケッチ**） **太陽の熱エネルギー** を活用した取り組みの見学 （ほうれん草のビニールハウス内にて「**積算温度**」を計算しながら、農作物を育てる様子を見学）
11/3（日）	レタスの**収穫**・生育調査 昼食で レタスの **試食** これまでの3回のプログラムのふりかえり・まとめ 参加メンバーによる **アクションプラン宣言**、**修了式**

第1回 9/1の活動風景①

参加店舗・参加チアーズメンバー数
イオンスタイルかほく・金沢　メンバー28名

まずファーマーズプログラムについて、
今後のスケジュールを説明いただきました。

続いて、これから定植をするレタス苗の
生育調査（葉の計測・スケッチ）をしました。

副農場長より、レタス苗の定植の仕方
について、ご説明いただきました。

説明の後、マルチに開けていただいた
穴に、1苗ずつ定植をしていきました。

第1回 9/1の活動風景②

参加店舗・参加チアーズメンバー数
イオンスタイルかほく・金沢　メンバー28名

チアーズメンバー全員で力を合わせて、
およそ200株のレタス苗を定植しました。

定植を終えた後、ふりかえりシートを
使い、今日の学びの定着を図りました。

お世話になったかほく農場の皆さんへ
メンバーから御礼の挨拶をします。

プログラムの最後に内日角公民館
の前で、全員で記念撮影。

プログラムの最後に、ふりかえりシートを使って学んだことの定着化を図りました。

イオン石川かほく農場

ファーマーズプログラム　１回目

～ふりかえりシート～

【レタスについて】

レタスについて

こたえ ① キク科

レタスは、 キク 科というグループに入っています。

ほかに、キク科で有名な野菜の仲間は、春菊、ごぼうなどです。花の種類では、菊やひまわり、コスモスが同じキク科の仲間になります。

レタスについて

レタスの生産量 1位はどこでしょう?

② 長野

レタスの生産量日本一は 長野 です。

長野では約221,000t生産しており、全体の約38%を占めています。

2位は茨城、3位は群馬です。

レタスについて

レタスの花

レタスの花は小さい黄色い花でタンポポに似ています。

タンポポも同じキク科の仲間なので、似ています。

花言葉は「浩たい人」です。

レタスについて

95% βカロチン 葉酸 ビタミンE

レタスは 95%が 水分 で占められており、それぞれの栄養素はあまり多くないです。ただし、その中でも β カロチン 、 葉酸 、 ビタミンE が多く含まれています。

レタスは生で食べるのが良いと言われています。また手でちぎってほうがよいといわれています。金属で切ると切った表面が黒くなってしまう場合があります。また加熱調理するときは出てきた汁も一緒に残さず食べると溶けだしたビタミンなども摂取できます。

レタスについて

【大きくなるためには】

大きくなるためには

チッソ リンサン カリウム

葉で育つ野菜のほとんどに大きく育つために大切なことがあります。

葉には、３つの大切な栄養素がはいってます。

「　窒素（チッソ）　」

「　リン酸（リンサン）　」

「　カリウム　」です。

この３つの栄養素は、それぞれ違うところに効きます。

・チッソは、葉っぱにとって大切な栄養です。

・リンサンは、花や実の成長に効きます。

・カリウムは根っこを育てるのに効きます。

もし育てているあいだに、栄養が少なくなったら追加で肥料をあげることもあります。

大きくなるためには

チッソ リン サン カリウム

大きくなるためには

光合成 デンプン

大きくなるためには、「 太陽 」も大切です。

光合成とは、太陽の光から、エネルギーをもらい、空気の中の二酸化炭素と、根からは水を使って、野菜が大きくなるためにいるデンプンを作り出します。

デンプンの他にも、みんなが吸っている酸素をつくります。今年のテーマである「太陽」が活躍します。

太陽について

大きさは？ 約139万Km 年齢は？ 約46億歳

太陽の大きさは「 139万 」Km です。

・地球が横に 109個並べられる大きさです。

太陽の年齢は「 46億 」歳です。

・地球も若い年齢です。星の寿命は 100億歳と言われているので、人の年齢に直すと 40歳ぐらいです。

メモ

第2回 10/5の活動風景①

参加店舗・参加チアーズメンバー数
イオンスタイルかほく・金沢　メンバー20名

まず最初に管理作業（除草）は何故やらなくてはならないのかを説明いただきました。

全国のイオン農場で取り組んでいるグローバルGAP（農業生産工程管理）について、説明していただきました。

台風にも負けなかったレタス畑で、前回に続き2回目の生育調査をしました。

大きく育ったレタスをじっくり観察し、スケッチをして、レタスの成長の具合を実感しました。

第2回 10/5の活動風景②

参加店舗・参加チアーズメンバー数
イオンスタイルかほく・金沢　メンバー20名

生育調査を終えたレタス畑で
記念撮影！11月の収穫が楽しみです。

ほうれん草のビニールハウス内にて、
「積算温度」を計算しながら、農作物を
育てている様子を見学しました。

今回もプログラムの最後にふりかえりシート
を使って、今日学んだことの定着を図ります。

お世話になったかほく農場の皆さんへ
メンバーから御礼の挨拶をします。

プログラムの最後に、ふりかえりシートを使って学んだことの定着化を図りました。

イオン石川かほく農場

ファーマーズプログラム　2回目

～ふりかえりシート～

【畑のかんり・太陽について】

畑のかんり

みんなが、植えたレタスが、収穫して食べれるようになるまで、

どんな「かんり」をしていると思う？その1つは、 **ざっそう** です。

ほとんどの畑では、何にもしないと雑草が生えてきます。

畑のかんり

では、何で雑草がいるのはダメなのでしょうか？

雑草がいると、

- 雑草に栄養を取られて、大きく **成長** できなくなる。
- **病気** になってしまったり、 **虫** がくる原因になる。
- 畑の見た目が **悪く** なる。

雑草がいると、美味しい、良い野菜はできません！

畑のかんり

病気や虫を予防したり、なくしたりするために、多くは、 農薬 や除草剤を使います。農薬と聞くと、危険というイメージがあると思います。ですが、**国から許可をもらった農薬を、正しい量だけまいてます。**

まくときも、機械でまくのですが、マスクやゴーグル、防護服を着て安全にまいています。

太陽エネルギーと農業

太陽の熱エネルギーを活用して農業を行っています。

- **はつが温度**　タネから芽が出てくる温度。
- **せいいく温度**　野菜がもっとも育ちやすい温度の範囲。
- **せきさん温度**　1日の平均温度をプラスした合計温度。

このように、農業では自然のエネルギーを活用した取り組みをしています。

【グローバル G.A.P.について】

グローバルGAPについて

グローバルGAPについて

わたしたち農場は **グローバルギャップ（G.A.P.）** のルールを守って、野菜を作っています。

このルールは世界中で使われていています。

世界 **130 か国** 、約20万農場、日本では **700農場** がこのルールを使っています。

安全・安心な野菜を作るため、 **200項目** 以上のルールがあります！

たくさんルールがあって大変ですが、同じルールで野菜を作っているので、輸出も輸入も安心して出来ます。

来年の東京オリンピック・パラリンピックの選手村で提供される食材として注目されています！

グローバルGAPについて

じゃあ、実際にどういったルールを守っているのでしょう？

例として身だしなみのルールと手洗いのルールを見てみましょう。

身だしなみのルールはズボンの長さや身につけて良いものまで。**手洗いのルールは、手洗いの仕方や手を洗うタイミングまでルールで決まっています。**

グローバルGAPについて

どうしてグローバルギャップ（G.A.P.）をするのでしょう？

みんなも学校やお家で**ルール**がありますよね。

ルールを守らないとどうなるかな？

ケガをする、事故が起きるなど、安全に過ごすことができませんね。

農場でも同じです。

ルールが守られないと働いている人・周りの環境・作っている野菜の安全が守れません。

私たちはグローバルギャップ（G.A.P.）というルールを使って安全な農場運営をしてます。

グローバルGAPについて

第3回 11/3の活動風景①

参加店舗・参加チアーズメンバー数
イオンスタイルかほく・金沢　メンバー27名

まず内日角公民館でのはじまりの会で
前回までの内容の復習をしました。

1回目から記録してきたレタスの
生育調査、スケッチを完成させました。

収穫したばかりのレタスを手に
メンバー達の顔にも笑みがこぼれます。

収穫が終わったレタス畑の前で
全員、笑顔で記念撮影です！

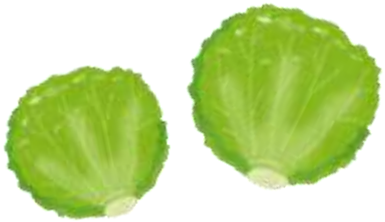
第3回 11/3の活動風景②

参加店舗・参加チアーズメンバー数
イオンスタイルかほく・金沢　メンバー27名

自分達が苗から育てたという思いもあって、
美味しくレタスをいただきました。

このプログラムを通して学んだこと、
今後のアクションプランを発表します！

プログラム修了式にて、福永社長より
ひとりずつ修了証を授与いただきました。

お世話になったイオンアグリの皆さんへ
メンバーから御礼の挨拶をします。

イオン石川かほく農場にて、9月からスタートした
ファーマーズプログラム。
かほく、金沢のイオン チアーズクラブの
メンバーのべ 75名が参加してくれました。
皆様のご協力のおかげで、プログラムとして
ひとつの形に出来たこと、改めて御礼申し上げます。
ありがとうございました。