



市内公立小学校における食育出前講座 高司小学校（3年生）へ行ってきました。

【日 時】 令和7年（2025年）9月17日（水）
13時30分～14時15分
【場 所】 高司小学校 体育館
【内 容】 地産地消について ～西谷産野菜～



講師は、JA 兵庫六甲農業青年会議会宝塚支部の中西崇介さん（写真右）と宝塚栄養士の玉谷智美さん。（写真左）お二人とも、西谷地域に住んでいるそうです。

今回は、高司小学校3年生に「地産地消って何だろう？」「西谷地域ってどこにあるかな？」「西谷地域ではどんな作物が収穫されているの？」等をテーマにお話がありました。

1、講話が始まる前に・・・西谷地域で作られている作物の名前わかるかな？

体育館の扉を開けると「名前、わかるかな？ 名ふだをおいてくださいね」と書かれた看板の周りに、作物の名前を書いた用紙と西谷地域で採れた野菜や果物がずらりと並べられていました。

体育館に入ってきた子どもたちは、早速みんなで手分けして野菜や果物の前に名札を置いていました。きれいなダリアのお花もありました。（西谷ダリア園ってありますね）



本日のテーマ、なす・シャインマスカットの他に、キウイ・きゅうり・おくら・かぼちゃ・プリンスメロン・じゃが芋・冬瓜・ピーマン・とうがらし・ゴーヤ・くり・にんにく・さつまいも・ねぎ・落花生・・・すべて西谷産だそうです。びっくり！

「掘りたての落花生は初めてみました」と先生も驚かれていました。⇒



2、地産地消ってなあに？

まず初めに、西谷地域についての説明がありました。

西谷地域は宝塚市の北部にあり、南部からは車で 30 分～45 分くらいかかるそうです。西谷地域へ行ったことのある人もいました。

地産地消とは「地元で生産されたものを地元で食べること」で、西谷では、お米はもちろん、いろいろな野菜が作られているそうです。

北海道や九州など遠くで作られたものを買って食べるよりも、近くで作られたものを食べると・・・

◎とりたて！新鮮！栄養価が高い！

◎作った人と食べる人、おたがいの顔が見える関係になり、結びつきが強くなる。

◎地域が元気になる。

◎生産地が近いので運搬に使う車のガソリンの消費量が少なくてすみ環境にやさしい など、たくさんのいいことがあるとお話がありました。

学校給食でも地元の農産物が時々使われていて、その日の献立表には「地産地消」という言葉が載っていると教えてもらいました。

みなさん知っていましたか？

3、中西さんが作られる農産物のお話

【ナス】

中西さんは主に「ナス」を作っているそうです。

植え付けからされているそうです。水が不足すると育たない作物ですが、成長すると人の背丈より高くなり、1本の苗からは、約 100 個のナスが収穫できるそうです。

（余談：我が家の家庭菜園では多くても 5～6 個/苗。プロは違いますね😊）

また、ナスはデリケートで、日に焼けた部分は紫色になり、当たっていない部分は緑色になるそうです。（💡そういえば我が家のナスは色も悪い・・・）

ちなみに「白ナス」ってありますが、これは特殊に品種改良されたものらしいですよ。

中西さん家のご実家は、100 年以上続く農家で、毎日ナスの収穫をしなければならず、休みはほとんどないそうです。（農家さんは忙しく大変ですね）

ナスの食べ方には、味噌汁・焼きナス・煮びたし・麻婆ナス・・・などたくさんありますが、中西さんは焼いてポン酢を付けて食べる「グリルナス」が大好きだそうです。

みなさんは、どんな食べ方が好きですか？

今は「ナスは苦手」といっている人も、大人になるとナスのおいしさがきっとわかると思いますよ。

中西さんは、「美味しかった」と言ってもらえるのが一番うれしいそうですよ。



【シャインマスカット】

中西さんはシャインマスカットも作られているそうです。

マスカットは日に焼けると黄色くなってしまうため、粒が大きいものには、光を通さない青色の袋をかぶせて光を遮断しています。

シャインマスカットは2年目から収穫できるそうですが、4年かかって土台となる部分が作られると、おいしく大きなマスカットができるそうです。

ぶどうの房の形は、自然に作られたものではなく、房を切ったりして大きさや形を調節しているそうです。（見た目がよくなければ購入してもらえないなんて大変ですね）



中西さんから、楽しいクイズもありました。

問題：お店に並ぶと「果物」と言いますが、本当は野菜なのはどれでしょう。

すいか / いちご / メロン

一斉に手を挙げた子どもの中から指名した子どもが「いちご」と答えてくれました。

◎大正解。【野菜】とは1年で収穫する植物、【果物】とは木になって2年以上栽培して実が採れる植物だそうです。みんなよく知っていますね。（👏拍手）

すいかやメロンも野菜だそうですよ。

問題：梅は何年で収穫できるでしょう。

これはなかなか難しいです。

正解は12年。♪桃・栗3年、柿8年、梅は酸い酸い

13年という歌もあるそうです。

そういえばそんな歌あったような・・

でも、知っているのは、桃栗3年、柿8年。

その先があったなんて知らなかったです。

（いろいろなバージョンがあるみたいです。調べてみると楽しいかもしれませんね）



玉谷さんから、後ろに並べられた作物について、「よく見ると虫が食べていたり、小さかったり、曲がっていたりしていますが、食べてみるとどれも美味しく新鮮です。近くで採れた野菜や作物は、みずみずしくて、完熟（良く熟してから収穫する）で甘くておいしいです。まだ見ていない人はあとで見てくださいね。」とお話もありました。

【まとめ】

宝塚の学校給食では「地産地消」メニューで、じゃが芋・玉ねぎ・さつま芋・太ねぎ等が使われているそうです。

「ちょっと苦手」という野菜もあるかもしれませんが。そんな時は、今日聞いた農家さんの苦労や愛情を込めて作っていることを思い出して、一口でも食べるようにしてみてくださいね。中西さんの顔も思い出してみてくださいね。

元気で健康な身体を作っていくためには、農家の方々が一生懸命に作られたお米や野菜は欠かすことが出来ません。「美味しく食べてほしい」「喜んで食べてほしい」という思いをしっかりと受け止めて感謝しながら頂きましょうね、と最後にまとめのお話がありました。

農家さんのご苦勞、知らないことばかりでした。
農作物の命をいただくことへの感謝の他に、
農作物を作ってくださる農家の方への感謝の気持ち
も忘れないようにしなければいけませんね。



熱心に話を聞いて、話の途中にも元気いっぱい手を挙げてたくさん質問をしてくれた高司小学校３年生のみなさん、ありがとうございました。

西谷には「自然の家」や「西谷森公園」「ダリア園」「牡丹園」などがあります。そして「夢市場」には、西谷の農家さんたちが作られた野菜や果物など（中西さんのナスやシャインマスカットも並んでいます。）の新鮮なものが毎日たくさん並べられています。

また西谷に行くことがあればぜひ寄ってみてくださいね。

私もまた行ってみよう。🚗



西谷地域のダリアも有名ですね。