

目次

- 1 ページ目→横浜頑張れもんについて
- 2 ページ目→横浜がんばれもんにした
きっかけ
- 3 ページ目→年間カレンダー
- 4 ページ目→レモンの育て方
- 5 ページ目→レモンの栄養について
- 6～8 ページ目→レモンを使ったレシ
ピ
- 9 ページ目→名前の由来
- 10 ページ目→スポーツ選手と交流
- 11 ページ目→スポーツ選手と交流
- 12 ページ目→まとめ

！横浜がんばレモンについて！

- ・横浜がんばレモンは、横浜市の学校や老人センターなどでつくられています。
- ・学校などで作ったレモンは、サイダー工場でもネードにして横浜市のプロスポーツチームの試合で販売しています

(横浜FC・横浜エクスセレンス・アイヌ ホッケー・横浜ベースターズなどの試合)

- ・レモンードが入っているびんは、環境にもやさしいリユースびんです。

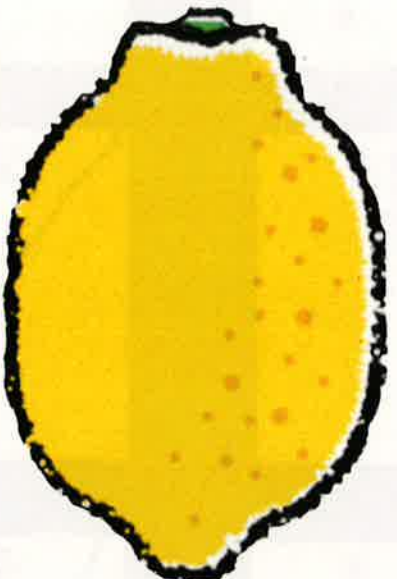


美味しくて、
環境に良いな
て、完璧じゃ

『横浜がんばレモンに参加』

私たちが横浜がんばレモンに参加しようと思ったきっかけは、自分たちの身の周りにある課題を見つけ、地域の人達や学校の人達の役に立てて、喜んでもらえるような活動をしたと思ったからです。

このことから私たちのゴールは、「身の周りの環境を少しでも良くして、地域や学校の人達の役に立つ」にしました。そこで、そのゴールに辿り着くためにはどんな活動をしたら良いのだろうと考え、横浜がんばレモンに参加しました。

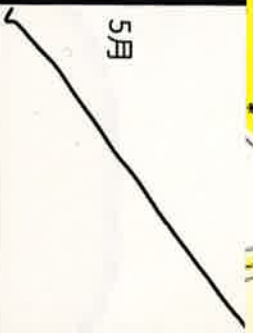




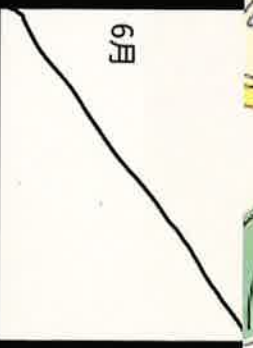
4月



5月



6月

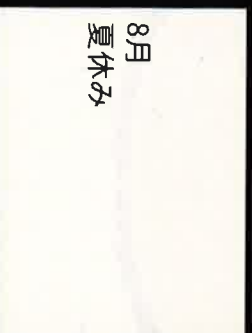


7月

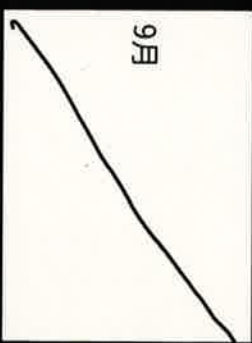
- ・横浜がんばれもんについて調べ始めた
- ・レモンの木を植えた
- ・横浜がんばれもんについて関係者の方に聞いた

8月

夏休み



9月



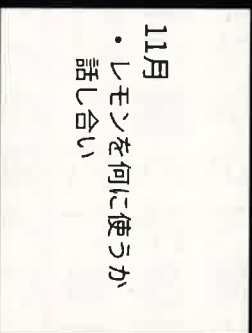
10月

- ・観察



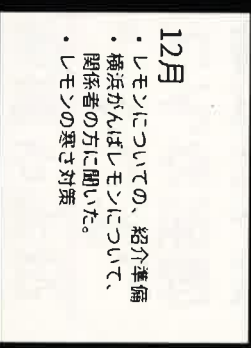
11月

- ・レモンを何に使うか話し合い



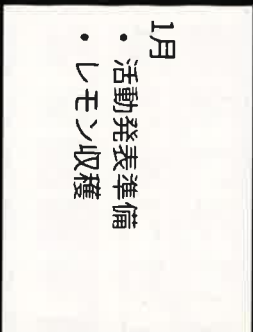
12月

- ・レモンについての紹介準備
- ・横浜がんばれもんについて、関係者の方に聞いた。
- ・レモンの寒さ対策



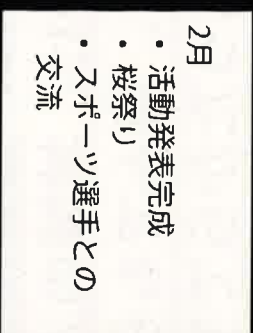
1月

- ・活動発表準備
- ・レモン収穫

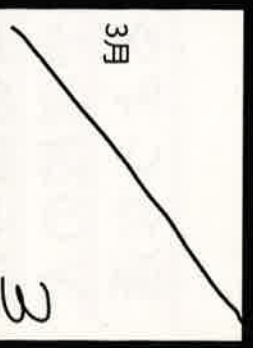


2月

- ・活動発表完成
- ・桜祭り
- ・スポーツ選手との交流



3月



レモンの育て方

場所 育てる場所は暖かくて、風雨が少なく日当たりもよく水はけもよい所です。

水やりについて 水やりは、乾燥気味であたえる。(大体2週間に一回くらい水やり) 雨でもいい

植える時期について 植える時期は、3月下旬~4月中旬がいいです。寒い時期は株が弱りやすいため、霧の心配がなくなってから植えつけを行います。レモンの収穫は、10月から4月にかけてです。ただし、真冬の時期は休眠となります。秋のレモンはまだ熟しておらず緑色していますが、グリーンレモンとして収穫することも可能です。11月頃になると、黄色いレモンを収穫できるようになります。

冬越し レモンは耐寒性がそこまで強い植物ではありません。冬に-3°C以下となる地域では、地植えでの冬越しは難しいといわれています。鉢植えで栽培し、寒さが厳しくなってきたら室内へ移動させるのもおすすめです。地植えで冬越しする場合は、寒冷紗で株全体を覆います。特に木が幼いうちは、しっかりと防寒してあげましょう。寒冷地であれば敷き藁を使って地面を保温することも大切です。

いずれの場合も、肥料は与えず、水やりは控えめにすることが重要です。冬越しまでに肥料が過剰に残らないよう、追肥のタイミンクも調整しましょう。また、本格的に冬越しを始めるまでに、実はすべて収穫しておきましょう。休眠中に実を残したままだと、株の栄養分が実にとられてしまい、春から新しく出る芽にエネルギーが回らないことがあるためです。



剪定 レモンの木はこまめな剪定を必要としませんが、 unnecessary 枝があればカットしてあげることが大切です。適期は3月~4月です。軟弱な枝や下を向いて伸びている枝、周囲に干渉している枝などは切り落とします。前年に伸びて実がついた枝は、翌年に実がなりにくいため、カットしてかまいません。内側にもできるだけ日光が当たり、風通しが良くなるように透かし剪定を行います。



着色したら
完成!

レモンの果実が完成するまでの **STAGE**



1. 鉢植えのレモンを育てる



1. 夏は日陰で育てる。冬は直射日光を避けて育てる。



2. 咲いてから、2週間ほど経つと、果実が膨らんでくる。



3. 果実が膨らんでくる

4

栄養



【レモン100gあたり】

エネルギー…54kcal 水分…85.3g たんぱく質…0.9g 炭水化物…12.5g
カリウム…130mg カルシウム…67mg 鉄…0.2mg ビタミンB1…0.07mg
ビタミンB2…0.07mg ナイアシン…0.2mg ビタミンB6…0.08mg
パントテン酸…0.39mg ビタミンC…100mg 食物繊維総量…4.9g

参考：文部科学省「日本食品標準成分表2015年版」

・疲労回復に効果的クエン酸

「クエン酸回路」という体内でエネルギーを作り出すサイクルを活発にする働きがあるので、疲労回復に効果的です。また、殺菌効果や食欲増進効果も期待できます。

・生活習慣病の予防に！ポリフェノール

レモンには「エリオシトリン」などのポリフェノールが含まれています。ポリフェノールには優れた抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に期待できます。また、皮には「ルチン」というポリフェノールが含まれており、動脈硬化予防にも効果が期待できます。

・リラックス効果が期待できるリモネン

「リモネン」にはリラックス効果があります。免疫力を高める効果も期待できると言われています。リモネンはレモンの果皮に多く含まれており、香りがかぐだけでも効果があります。

・美肌を作るビタミンC


ビタミンCはコラーゲンの合成にかかわるビタミンで、ストレスから体を守る働きをします。皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくする効果があります。水溶性のビタミンで熱に弱い性質があるので、生で食べるとより効果的に摂取できます。



！レモンスカッシュ！



材料 (1杯分)

- レモン1個分  (約120g)
- はちみつ→大さじ1 (15ml)
- 炭酸水 (150ml)

作り方

- グラスにレモンを絞り、はちみつを入れてよく混ぜる。そこに、炭酸水を入れて混ぜたら完成です。



糖けつ甘のし



！ポイント！

はちみつは、砂糖でも代用いただけますが、はちみつの種類によつてさが異なりますのでお好みで調整してくださいね。

6

！レモンのはちみつ漬け！



材料(2人前)

- ・レモン1個
- ・はちみつ200ml



作り方

- ・レモンの皮をむき、5mm幅の輪切りにします。
- ・保存容器に3とはちみつを加え、蓋を閉めます。
- ・冷蔵庫で半日ほど置いて、レモンがしんなりしたら完成です。

！料理のコツ・ポイント！

こちらのレシピははちみつを使用しております

ます。1歳未満 (乳幼児) のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください。

今回レモンは国産のものを使用しております。レモンの防カビ剤が気になる方は国産の防カビ剤不使用のものをご使用ください。



！レモンピール！



材料 (ビン2つ分)

- レモンの皮4つ分
- グラニュー糖 (煮詰める用) 100g
- グラニュー糖 (まぶす用) お好みの量
- 塩適量



作り方

- レモンを塩をすり込むようにして洗う。
- レモンを4等分し、手で果肉と皮をはがす。(端の果肉と皮の間に切れ目を入れてからするとはがしやすい。)
- 果肉をはがした皮を約5mm幅に切る。
- 鍋に入れ、レモンが浸かるくらいの水で煮る。沸騰し始めて暫くしたら火を止め、湯を捨てて水に換えて再び煮る。
- これを3回ほど繰り返したらお湯を捨て、グラニュー糖を入れてじっくり煮詰める。
(15〜20分ほどしたら全体に透明感がでてくる。)
- 水分がだいたい飛んだら、グラニュー糖をひいたバットになるべく重ならないように並べる。
- 上から更にグラニュー糖を軽くふる。
- 一晩乾燥させる。(ストーブの前だと3・4時間ほどに短縮できました。)
- 瓶詰めして完成



8

『名前の由来』

私たちが販売するレモンサイダーの他にも
う1本、**「永谷カラットサイダー」**が販売
されます。

なぜ、「永谷カラット」なのだろう？

その理由は、永谷に関係しているもので、
今年の6年生らしいものかいいという理由
があったからです。

さらに、今年の学校スローガンは、**『ほり
だせ自分カラット！進めスペースシツプ**

「永谷号」』です。この1年間自分カラッ
トを集めようと色々な活動をしてきたの
で、カラットという言葉を入れたと思
い、永谷カラットサイダーという名前にし
ました。

ラベバル→



9

『スポーツ選手と交流(サッカー)』
・私達6年生は、2月10日にスポーツ選手と交流を
しました。



サッカーについて一から
教えてくれて、とても
わかりやすかったです！
サッカー経験のない私も
上手くなれた気がします
た！！



ナデジコジヤパン
女子サッカーの人達
とサッカーをしま
た！
みんな優しく楽しんで
ました！



女子と男子で分かれて
試合したり楽しい
ひと時でした！！
また会いたいです！

『スポーツ選手と交流(バスケ)』



横浜エクセレンスの
人達と一緒にバスケ
をして遊びました！
初心者だったけど
たのしみました！

バスケを知らない人でも
知っている人でも楽しめ
て、とても良い経験でし
た！
また一緒にバスケしたい
です！！！！



最後は、みんながで写
を撮ってとても楽し

1日でした！！！！
またエクセレンスや
ナデジコの人達と一緒
に交流したいです！！





まとめ

この一年間私達は、
レモンを育ててふるさとを盛り
上げていきたいと思いつながり頑
張ってきました。だからこれか
らこの活動を大切にしていき
たいです。