



JA東京あおば

ジェイエイとうきょう
JA東京あおば
こどもつうしん



JAってなに？

ジャパン
Japan
にほん
日本



アグリカルチュラル
Agricultural
のうぎょう
農業



コーポラティブズ
Cooperatives
きょうどう
協同
ちから あ たす あ
(力を合わせ助け合う)

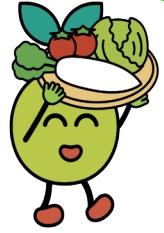


のう ぎょう きょう どう くみ あい
農業協同組合

のうか おうえん きょうどうくみあい
農家さんを応援する協同組合
（同じ目的をもった人たちが集まり、
お互いに助け合う組織）のこと。
わたし しごと のうか
私たちJAの仕事には、農家さんに
のうさんぶつ つく かた
農産物の作り方のアドバイスを
したり、そだ ひつよう きかい
育てるのに必要な機械や
ひりょう はんぱい しゅうかく さくもつ
肥料を販売したり、収穫した作物を
う みせ ちょくばいじょ うんえい
売るお店（直売所）の運営など、
いろいろなことがあるよ。



とうきょう
JA東京あおばには、4つの直売所と
2つの販売所があるんだね！



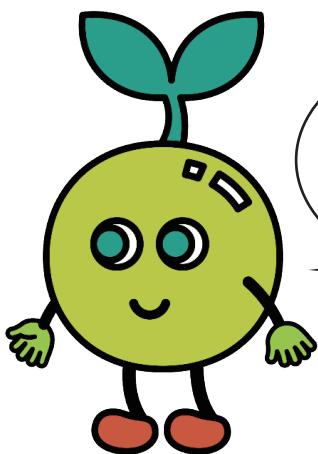
直賣所

販賣所



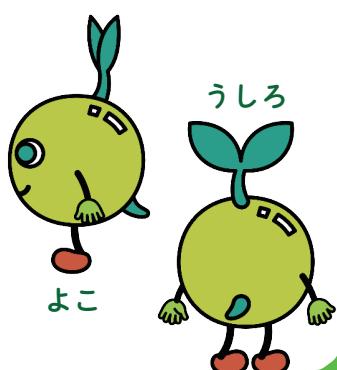
ぜひ、行ってみてほしいんだね～

ぼくのなまえは
たねりん
あほえてね

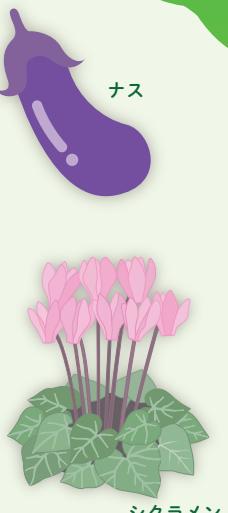


とうきょう
JA東京あおばの
オフィシャル
キャラクターなんだね

名前	たねりん
性格	元気いっぱい
チャームポイント	しっぽが根っこ
特技	ありがとうの種をまくこと 植物と土の気持ちがわかる
好きな言葉	ありがとう
口ぐせ	～ダネ、～たね
名前の由来	「人の和の種（たね）」から ありがとうの気持ちが芽生えて、 輪（りん）のように広がっていく様子から



とうきょう
JA東京あおばのエリアの中では
なか
こんな
のうさんぶつ しゅうかく
農産物が収穫
できるんダネ！



練馬区
ねりまく

ファーマーズショップ
ねりん草

ファーマーズショップ
みやれ村

とれたて村
むら
しゃくじい
石神井



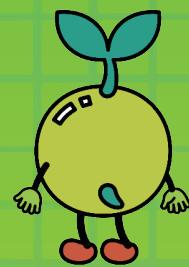
のうさんぶつ しゅうかく
農産物が収穫されているよ！
きみはいくつ知っているかな？！

クイズ QUIZ

Q
1

とうきょう
JA東京あおばには、
やさい
ある野菜の碑があるよ！
ひ
やさい
ひ
なんの野菜の碑かな？

ヒント



Q
2

キャベツがトンカツの
つけあわせになっている
りゆう
理由はなにかな？



1. い まも
胃を守ってくれるから
2. やす
安いから
3. は よ
歯ごたえが良いから

Q
3

えいよう もっと
キャベツの栄養を最も
こうりつ きゅうしゅう ちょうり
効率よく吸収する調理
ほうほう
方法はどれかな？



1. ゆ た
茹でて食べる
2. いた た
炒めて食べる
3. なま た
生で食べる

こたつ
答えは次のページにあるよ▼

A
1 じつは、
キヤベツ の
碑でした!!



1955年頃から、大干ばつや、何度も病気になったことで、
野菜の栽培が減っていったよ。そんな中、生産量が増えたのが
キャベツだったんだね。現在は、キャベツの生産量が23区内で
最も多く、都内 No.1の生産量を誇っているんだね～！

※長期間にわたって雨が少なく、水が不足することだよ。これにより、農作物が枯れたりしたんだ。



正しい
正解は…

1. 胃を守ってくれるから
キャベツには「ビタミンU」とい
う栄養素がたっぷり含まれて
いるんだね。ビタミンUは胃の
粘膜を守ってくれて、トンカツの
ような油っこい料理の消化を助
けてくれるよ。



正しい
正解は…

3. 生で食べる
キャベツに含まれるビタミンB
やビタミンCなどは水に溶けや
すく、ビタミンUは熱に弱いと
いう特徴があるため、茹でたり
いた炒めたりするよりも、生で食
た方が効率よく栄養を吸収で
きるんだね～。

トピック

練馬大根



JA東京あおばのエリアの中で作られている練馬大根。江戸時代から栽培されていたよ。1955年頃から干ばつや病気、都市化による農地減少などが原因で生産が減り、ほとんど栽培されなくなったけれど、1989年に練馬区内の生産者によって、練馬大根の保存・育成事業が開始されたんだ。今では、練馬大根を身近に感じてもらうためのイベントや、学校給食への提供など、いろいろな取り組みをしているよ。



練馬大根の碑

練馬大根の採種

※採種とは、次回の栽培のために、種を取ること



1 茎やさやが枯れたら



2 種が入っているさやを



3 踏んでさやから種を



4 さらに手で揉んで種を



7 たくさんの種



6 機械から出てきた種



5 唐箕という機械でさら

ようすどうが
様子を動画に
してあるので
見てね！



Q 全て取り出した種は
何粒あったでしょう？

A 約5万9千粒
(2025年度)



つく
作ってみよう!!

だいこん

大根のスパゲッティ

ざいりょう

材料 -4人分-

にんぶん

● スパゲッティ300g

● オリーブ油小さじ1

● バター10g

● 大根400g

● オイルツナ缶210g

● 調味料A

(酢大さじ1、砂糖大さじ1/2、
塩小さじ1、しょうゆ大さじ2)

● 刻みのり

● しそ(あれば) (※最後に飾ると彩りがよくなるんダネよ!)



つく 作り方

※大根は皮をむいてすりおろしておく

※ツナ缶は油をきっておく

1 調味料Aとおろした大根を火にかけて煮込む

2 1の味がなじんだら、ツナ缶を加え、さらに煮込む

3 スパゲッティは、塩(分量外)を加えて
たっぷりの湯で茹でる

4 スパゲッティが茹であがったら、バターと
オリーブ油をからめる

5 4に2をのせ、最後に刻みのりやしそを飾る



● キャンペーン ●

だいこん
大根のスパゲッティを
つく
作って応募してね!!

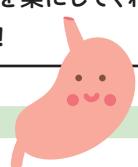
だいこん えいよう 大根の栄養 マメ知識

ビタミンC
免疫力を高めて、
かぜをひきにくく
するようサポート
してくれるんダネ!

からせいぶん
辛み成分
(イソチオシアネート)
殺菌効果などが期待できる
んダネ!



しょうかこうそ
消化酵素
(アミラーゼ、オキシダーゼ)
消化を助け、胃もたれや
胸やけを楽にしてくれる
んダネ!



くわ
詳しくはここを
見てほしいんダネ~

「JA東京あおば こどもつうしん」は、
子どもたちや家族のみなさんに
JAや農業についてもっと知って
もらうために発行しているよ。
ぜひJAに遊びにきてね！



発行 東京あおば農業協同組合
(JA東京あおば)
練馬区高松 5-23-27

Tel 03-5372-1312

編集協力
(一社)家の光協会
2025年発行



JA共済の地域貢献活動