



JA東京あおば

ジエイエイ とう きょう

JA東京あおば

こどもつうしん



ジェイエイ  
**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



コーポラティヴズ  
**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

おな もくてき ひと あつ  
(同じ目的をもった人たちが集まり、

たが たす あ そしき  
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

そだ ひつよう きかい  
したり、育てるのに必要な機械や

ひりょう はんばい 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 ちよくばいじょ 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。



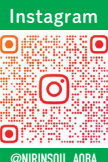
とうきょう  
JA東京あおばには、4つの直売所と  
はんばいじよ  
2つの販売所があるんだネ!



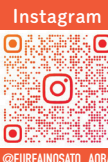
ちよくばいじよ  
直売所

はんばいじよ  
販売所

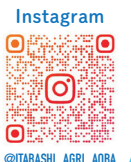
● ファーマーズショップにりん草



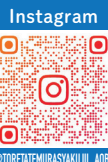
● ふれあいの里



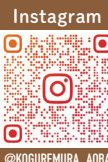
● いたばしちく  
板橋地区アグリセンター



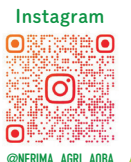
● とれたて村石神井



● ファーマーズショップこぐれ村

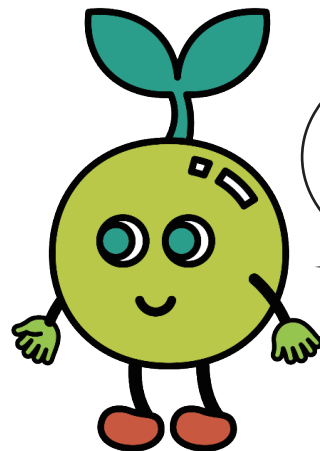


● ねりまちく  
練馬地区アグリセンター



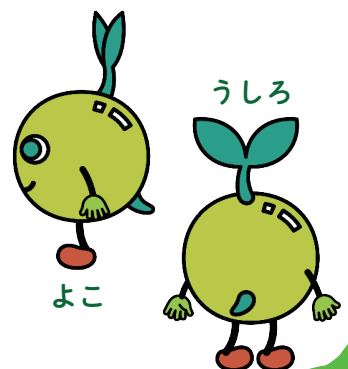
ぜひ、行ってみたいんだネ～

ぼくのなまえは  
たねりん  
おぼえてネ



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ネ

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 なか  
JA東京あおばのエリアの中では

こんな

の う さ ん ぶ つ し ゅ う か く  
**農産物が収穫**  
できるんだネ!

エダマメ

ナス

サツキ

シクラメン

サツマイモ

ニンジン

ブルーベリー

カリフラワー

ねりまく  
**練馬区**

いたばしく  
**板橋区**

ファーマーズショップ  
にりん草

ファーマーズショップ  
こぐれ村

ふれあいの里

とれたて村  
しゃくい  
石神井

小泉牧場

大泉学園駅

石神井公園

石神井公園駅

氷川台駅

正久保橋

高島平団地

トウモロコシ

キャベツ

トマト

ブドウ

ジャガイモ

ダイコン

ネギ

パンジー

まだまだ、たくさんの  
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?!

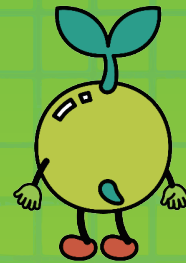
# QUIZ

Q  
1

とうきょう

JA東京あおばには、  
ある野菜の碑があるよ！  
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  
理由はなにかな？



1. 胃を守ってくれるから
2. 安いから
3. 歯ごたえが良いから

Q  
3

キャベツの栄養を最も  
効率よく吸収する調理  
方法はどれかな？



1. 茹でて食べる
2. 炒めて食べる
3. 生で食べる

答えは次のページにあるよ ▼



# じつは、 キャベツの ひ 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ネ。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ネ～!

※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ネ。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。



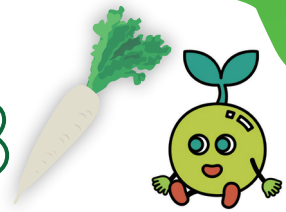
正解は・・・

## 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、茹でたり炒めたりするよりも、生で食べた方が効率よく栄養を吸収できるんだネ～。

トピック

# ねり ま だい こん 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。



ねりまだいこん ひ  
練馬大根の碑

## ねり ま だい こん さ い し ゅ 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



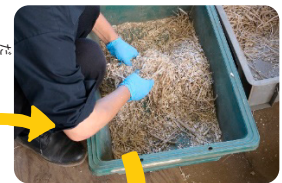
2 種が入っているさを



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 唐箕という機械ですら



ようす どうが  
様子を動画に  
してあるので  
見てネ！



Q 全て取り出した種は  
何粒あったでしょう？

A やく まん せんつぶ  
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 -

- スパゲッティ300g
- オリーブ油<sup>ゆこ</sup>小さじ1
- バター10g
- 大根<sup>だいこん</sup>400g
- オイルツナ<sup>かん</sup>缶210g
- 調味料A<sup>ちようみりよう</sup>  
(酢<sup>す</sup>大<sup>おお</sup>さじ1、砂糖<sup>さとう</sup>大<sup>おお</sup>さじ1/2、  
塩<sup>しお</sup>小<sup>こ</sup>さじ1、しょうゆ<sup>おほ</sup>大<sup>おお</sup>さじ2)
- 刻<sup>きざ</sup>みのり
- しそ(あれば)(※<sup>さいご</sup>最後<sup>かざ</sup>に<sup>いろど</sup>飾ると彩りがよくなるんだネよ!)



つく かた  
作り方

※大根<sup>だいこん</sup>は皮<sup>かわ</sup>をむいてすりおろしておく  
※ツナ<sup>かん</sup>缶<sup>あぶら</sup>は油<sup>あぶら</sup>をきっておく

- 1 調味料A<sup>ちようみりよう</sup>とおろした大根<sup>だいこん</sup>を火<sup>ひ</sup>にかけて煮<sup>にこ</sup>込む
- 2 1の味<sup>あじ</sup>がなじんだら、ツナ<sup>かん</sup>缶<sup>くわ</sup>を加え、さら<sup>にこ</sup>に煮込む
- 3 スパゲッティ<sup>しお</sup>は、塩<sup>ぶんりようがい</sup>(分量外)を加えて  
たっぷり<sup>ゆ</sup>の湯<sup>ゆ</sup>で茹<sup>くわ</sup>でる
- 4 スパゲッティ<sup>ゆ</sup>が茹<sup>ゆ</sup>であがったら、バターと  
オリーブ油<sup>ゆ</sup>をからめる
- 5 4に2<sup>さいご</sup>をのせ、最後<sup>かざ</sup>に刻<sup>きざ</sup>みのりやしそを飾<sup>かざ</sup>る



● キャンペーン ●

だいこん  
大根のスパゲッティを  
つく  
作<sup>おうぼ</sup>って応募<sup>おうぼ</sup>してネ!!



くわ  
詳しくはここを  
見<sup>み</sup>てほしいんだネ~

だいこん えいよう  
大根の栄養 マメ知識

ビタミンC

めんえきりよく、たか  
免疫力を高めて、  
かぜをひきにくく  
するようサポート  
してくれるんだネ!



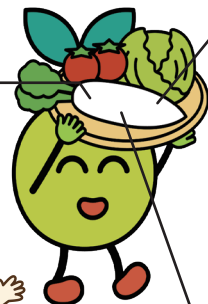
から せいぶん  
辛み成分

(イソチオシアネート)  
さつじんこうか  
殺菌効果などが期待でき  
るんだネ!



しょうこうそ  
消化酵素

(アミラーゼ、オキシダーゼ)  
しょうか たす い  
消化を助け、胃もたれや  
むね  
胸やけを楽にしてくる  
んだネ!



ジェイエイトウキョウ  
「JA東京あおば こどもつうしん」は、  
こ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に遊びにきてネ！



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

Instagram



@JATOKYAOABA

JA 共済の地域貢献活動