

福原中学校 「学校ファーム」

■ 植え付け

■ 収穫

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ジャガイモ 生育温度15~20℃ ビタミンC、カリウムが豊富 老化防止、血圧上昇防止	■				■								
													

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
さつまいも 生育温度20~30℃ 食物繊維、カロテン、 ヤラピンが豊富 がん抑制、便秘解消					■				■				
													

	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ブロッコリー 育成温度15~20℃ カロテン、ルテイン、 ビタミンC、Eが豊富 抗がん作用、免疫力向上							■		■				
													