



えどとうきょうやさい  
**江戸東京野菜**  
べんとう  
のお弁当



ぜひお子様と一緒にご覧ください。



みんな  
知ってる？

昔々、お侍さんがいたころ  
から作られている野菜が  
あるんだよ。



こんにちは。  
私もやさいをたくさん  
食べて、強くなりました。

じいちゃんのじいちゃんの、  
そのまたじいちゃんのころ  
から作ってるよー。



それが。。

## 江戸東京野菜!!

みんなが住んでいる東京は、お侍さんの時代は「江戸（えど）」と呼ばれていました。

そのころは、やさいのタネを売っているお店なんかはなかったの、お百姓さんは自分で作った野菜からタネをとって、それを次の年に植えて、またタネを取って、と毎年くりかえしていました。

みんなが毎日食べている野菜は、じょうぶにたくさん作れるように改良されていて、タネもお店で買えるので、今は多くのお百姓さんがタネを買って野菜を作っています。

お百姓さんて、  
たいへんな思いをして  
野菜を作ってたん  
だねー



でも、今でも昔と同じやり方で野菜を作っているお百姓さんもあります。たいへんだけど、昔と同じ作り方で作る野菜のほうが日本人の体に合っているからです。

そうやって作られているのが。。。江戸東京野菜なんです。

江戸東京野菜って  
いくつあるの？



江戸東京野菜は、たくさん作られていて、その数は50種類以上！

作られているところも、都内の西から東まで、いろんなはたけで作られています。

そして、お待たせしました！  
今日のお弁当につかわれている  
江戸東京野菜はこちら！



食べながら探してね

わせだみょうが  
(みょうがだけ)



しんとりな



とうきょううどん



かめいどだいこん



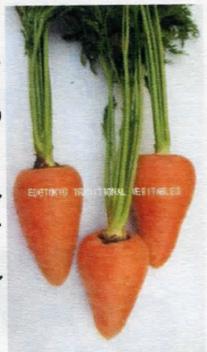
せんじゆねぎ



たきのがわごぼう



まごめさんすじん



## 江戸東京野菜をさらに深掘りするには…

今日のお弁当につかわれている江戸東京野菜について、江戸東京・伝統野菜研究会の大竹先生が、オンラインで講習します。

3月14日(日)10:00～ webexにて(zoomではありません)



<https://nikaido.webex.com/nikaido/j.php?MTID=m008eebc32b917fde116c7a54c6726134>

webexのページからアプリをダウンロードしてください。

⇒ <https://www.webex.com/ja/video-conferencing.html>

講習の様子は、後ほど録画したのを見ることもできます。  
アドレス等は後ほどご案内させていただきます。

大竹道茂先生のブログ <http://edoyasai.sblo.jp/>  
江戸東京野菜のトピックスを毎日更新されてます!

JA東京中央会のページ <https://www.tokyo-ja.or.jp/farm/edo/>  
江戸東京野菜が全種類載ってます。

今回のお弁当のお届けは、一般社団法人ChefooDo(シェフド)が、東京都からの受託事業として実施している「広域食育推進民間活動支援事業」の一環として実施したものです。

子どもたちに自分の住んでいる近くに、どんなものが作られているのかを知ってもらうとともに、親子で食事をつくったり食べたりする機会をつくることで、親御さんにも食育について考えていただきたいと取り組んでいます。



一般社団法人ChefooDo

<https://www.chefoo.do.jp/>