



KAGOME
ゆるりわくわく
プログラム



2026年度版 /

カゴメのトマト 栽培ガイド ブック

学校・園 向け



ごあいさつ

この度は、カゴメリりこわくわくプログラム「トマト」の苗プレゼントにお申込みいただき、誠にありがとうございました。

カゴメは、未来を担う子どもたちの「命への関心」と「感謝する心」を育み、「野菜好き」のきっかけとなることを願い、毎年トマト苗を無償でお届けしてきました。この活動を通し、子ども達が多くのことを学び、成長するきっかけとなることを願っています。

本ガイドブックは、栽培時期に合わせた育て方や過去の活動事例なども掲載しております。「りりこわくわくプログラム」WEBサイトとともに、子どもたちの学びの充実、さらに保護者と一体となった食育活動の推進のためにご活用いただきますようお願いいたします。

カゴメのファンサイト「&KAGOME」の中にトマト栽培コミュニティ「トマコミ」があり、トマト苗の栽培を楽しむ様子をみんなで共有しています。

栽培サポートも充実していますので、ぜひ栽培のヒントとしてお役立てください。他にも、栽培サポートのコンテンツをご用意しています。

詳しくはガイドブックの28～29ページをご覧ください。

本活動に、引き続きのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

2026年 カゴメ株式会社

トマト苗は事前にご連絡させていただきました日程にてお届けを予定しております。苗は配送により弱っており、なるべく早い植え付けが必要になります。ガイドブックをご参照のうえ、ご準備を進めていただきますようお願いいたします。ご不明な点がございましたら、下記事務局までお問い合わせください。

お問い合わせ

りりこわくわく
プログラム事務局

✉ メール wakuwaku@and.kagome.co.jp

※土・日曜日、祝日、夏季・冬季休業日のお問い合わせは、翌営業日以降のお返事となります。

☎ 電話 0120-831-441

受付時間／10:00～17:00 土・日・祝休日を除く

受付期間／1月5日(月)～11月30日(月)

「植える」「育てる」は ＼最高のドキドキ・ワクワク体験／

しょくいく 植育から始まる食育

よろこびを、一から土から。

野菜を栽培し、収穫し、収穫した野菜を調理するという暮らしの中の
“植育”体験は、野菜や自然への感謝や好奇心を育むことに
つながると考えています。カゴメは暮らしの中のさまざまな場面において、
“植育から始まる食育”の取り組みを広めています。



カゴメの「植育から始まる食育」の
情報はこちらをご覧ください。▶▶



野菜についてのさらなる学びにご活用ください。

不思議の畑のアリス



カゴメの「植育から始まる食育」。野菜を育む畑の世界を冒険しながら、楽しく遊べる物語。ぜひお楽しみください！



ガガ外トマトジュース バーチャル工場見学



契約農家の畑で採れたトマトがジュースになるまでのVR工場見学。「ものづくりのこだわり」をお楽しみください。



おいしい！ 野菜チャレンジ



クイズや実験、ジュースづくりを通して、子どもたちが主体的に学ぶ野菜の体験プログラムです。



りりこ

凜々子[®] (中玉トマト)

(プレゼント品種:KGM993)

「凜々子[®]」は、トマトの特定の品種の名前ではなくカゴメが開発した加工用トマトを総称した呼び名です。味(糖度)や硬さ、リコピン量、栽培のしやすさなどを考えて、現在も品種改良が進められています。

カゴメが開発した加工用の品種です。

トマトらしい酸味があり果皮はやや厚め。加熱調理にオススメです。

※農家では1本の苗木から100コ以上収穫します。

凜々子[®] (赤系)

果重 80g前後 果形 丸 樹勢 中
収穫数目安 1株あたり80~100個



高リコピントマト(中玉トマト)

(プレゼント品種:KGM164)

一般的な生食用トマトよりも果肉部分が赤い特徴があります。食卓に並べた時の彩りがより鮮やかになるトマトを目指して開発しました。

中玉トマトとしては、比較的育てやすい品種です。

リコピン量が一般の中玉トマトよりも高く、実の中までしっかり赤くなります。

高リコピントマト(赤系)

果重 80g前後 果形 丸 樹勢 やや強い
収穫数目安 1果房あたり5~6個程度
(5果房/株として30個程度)



小学校
限定

こあまちゃん[®] (ミニトマト)

(プレゼント品種:KGM161)

家庭でもトマト栽培を楽しんでほしいそんな想いで発売したカゴメトマト苗「こあまちゃん[®]」カゴメの120年のノウハウと情熱がつまっています

味と果房の美しさ、両方を追求して開発した品種です。

甘さと酸味のバランスがよくおいしいトマト。栽培が簡単でたくさん採れて初心者にもおすすめです。カゴメ家庭園芸の1番人気の品種です。房が長く花数が多いため、キレイに実が付くととっても華やかです。

こあまちゃん[®] (赤系)

果重 16g前後 果形 丸 樹勢 中
収穫数目安 1果房あたり12個前後
(5果房/株として70個程度)



※誤嚥防止のためミニトマトは4等分にするなどしてよくかんで食べましょう

「凛々子[®]」「高リコピントマト」「こあまちゃん[®]」の違い

品種の特長

育て方・管理方法

	凛々子 [®]	高リコピントマト	こあまちゃん [®]
特性区分	芯どまり品種 3～4段で芯止まりする	非芯どまり品種 芯止めしないと伸び続ける	非芯どまり品種 芯止めしないと伸び続ける
サイズ・用途	中玉トマト ジュースにするために開発された加工用トマト 加熱調理に向いている	中玉トマト サラダなど生のまま食されることが多い	ミニトマト サラダなど生のまま食されることが多い
完熟果のリコピン含有量 ※カゴメ調べ	約10mg%	約8mg%	約5mg%
果皮	完熟果を輸送・加工するため、実が割れにくいよう、厚く硬い	一般的な中玉トマトと同程度の薄さ	一般的なミニトマトと同程度の薄さ
おすすめの栽培場所 (8ページ参照)	畑植え	プランター (土の量15ℓ以上)	プランター (土の量15ℓ以上)
植える準備 (8ページ参照)	畑に苦土石灰が含まれた元肥をまいて耕す。 マルチシートの使用をおすすめします。	15ℓ以上市販の培養土が入る汚れていない容器に、市販の元肥入り培養土をフチより低い位置まで入れる。	15ℓ以上市販の培養土が入る汚れていない容器に、市販の元肥入り培養土をフチより低い位置まで入れる。
植える時期 (10ページ参照)	夜の最低気温が10℃を超えれば栽培は可能ですが、13℃以上になる時期がおすすめ。	夜の最低気温が10℃を超えれば栽培は可能ですが、13℃以上になる時期がおすすめ。	夜の最低気温が10℃を超えれば栽培は可能ですが、13℃以上になる時期がおすすめ。
植え付け (10～11ページ参照)	ポットから土を崩さないようにやさしく苗を取り出し植穴に植え、たっぷり水を与えます。	ポットから土を崩さないようにやさしく苗を取り出し1鉢に1苗を植え、たっぷり水を与えます。	ポットから土を崩さないようにやさしく苗を取り出し1鉢に1苗を植え、たっぷり水を与えます。
水やり (10～11ページ参照)	根付いてからの水やりは原則不要です。 土の乾燥が激しい時に水を与える程度にしてください。	土の表面が乾いてきたら、(できるだけ朝に)たっぷり水を与えてください。(夏場なら朝昼2回)	土の表面が乾いてきたら、(できるだけ朝に)たっぷり水を与えてください。(夏場なら朝昼2回)
芽かき (13ページ参照)	1度だけ行う	わき芽が出たらその都度行う	わき芽が出たらその都度行う
支柱立て (14ページ参照)	必要なし 学校・園では、有支柱栽培を推奨	必要	必要
芯止め(摘芯)	不要	必要	必要
収穫 (15ページ参照)	ヘタが茎に残るジョイントレス(節がない)品種 実を持って軽くひねって収穫	節がある 節の部分を指で押さえ、上に曲げるようにして収穫	節がある 節の部分を指で押さえ、上に曲げるようにして収穫

トマト栽培の流れ

苗の生育時期ごとに実施する作業と、記載しています。全体の流れを大まか

時期 ※目安

栽培活動

準備

2～4月



苗が届く前に (P.8)

- 栽培の準備をする
(土、たい肥、畑、花壇、鉢、プランターなど)
- 栽培目標・計画を立てる

定植

4～5月



苗が届いたら (P.10)

- 栽培の準備をする
すぐに箱を開封し、
苗を日光に当て、毎朝水やりをする
- すぐに定植できない場合

苗の植えつけ (定植) (P.10)

- 晴れた風の弱い日に植える

水やり (P.11)

- 天候や苗の様子を見ながら水やりをする

観察 (P.12)

- テーマを決めて観察する

生育
開花

5～7月



花が咲いたら (P.13)

- 実がつくよう受粉を促す
(着果促進)
- 芽かきをする (P.13参照)

本誌のPDFデータもダウンロードできます！



カゴメホームページ内
「りりこわくわくプログラム」
学習関連資料ダウンロード



先生向け資料
「りりこ賞
受賞校レポート」



配布資料
「トマトの育て方」



児童向け動画
「トマトの生長」



ポスター
「ジュース用トマト
りりこのそだてかた」



ワークシート
「トマトクイズに
ちょうせん！」



ワークシート
「かんさつきろく
シート」



児童向け動画
「りりこの生長
育苗～収穫」



アリスの
かんさつ日記



ワークシート
「めかきをしよう」



カゴメホームページ内「りりこわくわくプログラム」サイトの掲載内容を
に把握するとともに、栽培中の管理シートとしてご利用ください。

生育 開花

5～7月



実がついたら (P.14)

- 追肥をする
- 支柱を立てるか、敷きワラをする

生理障害や病虫害が発生したら (P.16～18)

- 原因を調べて対処する
- 再発しないよう予防をする



ワークシート
「トマト調べ学習
シート」



生育に関する
ご質問はコチラ
・AIチャット
・トマトの苗相談室



収穫

7～9月



収穫 (P.15)

- 完熟するまで樹上で育てる

調理 (P.22～23)

- 計画・準備をする
- 夏休み中に収穫したトマトを
冷凍保存しておく



レシピ情報
「収穫したトマトを
使ったレシピ」



ワークシート
「クッキングシート」



児童向け動画
「カゴメトマト苗から
収穫した凛々子で
作る!トマトケチャップの
作り方～授業ガイド～」



収穫後

9～3月



畑の後かたづけ

- 畑に残った果実や株は病気や害虫の
温床となるため、早めに根から抜く
- 次年度に向けて畑の準備をする

発表・まとめ

- これまでの取り組みをまとめる
- 活動の成果を多くの人に伝える
- お世話になった人たちに感謝しよう



ワークシート
「かんざつまとめ
シート」



「りりこわくわく
食育実践レポート
応募用紙」



さあ!トマトを育ててみよう!





準備

2~4月

栽培の準備をしよう!

トマトの順調な生育には、天候・水やり・土壌の3つが大切!

トマトは日光をとっても好む植物です。植える場所はできるだけ日当たりのよい場所を選びましょう。

トマトの根は地中で深さ1m、横2.5mほどに伸びます。

根が十分に張り、順調に生育するためには広い場所とたくさんの土が必要です。

また、前の年にトマトやナス科の作物を栽培した土や場所は連作被害が発生しやすくなります。

苗を植える前に、土壌や栽培場所の準備を整え、楽しい栽培をスタートさせましょう。

おすすめは

凜々子®

畑・花壇の準備

作業内容

- 1 できるだけ日当たりのよい場所を選びます。なるべく連作は避けてください。やむを得ず連作となる場合は、たい肥を多めに入れましょう。
- 2 定植7~10日前に、右記の「^{せひ}施肥の目安」を参考に元肥をよく混ぜて散布し、深さ15cm以上耕しておきます。
- 3 水はけをよくするため、高さ30cmくらいのかまぼこ状に土を盛り、畝(うね)を作ります。さらにマルチシートをかぶせると、雑草がはえない、乾燥を防ぐ、地温が上がり活着しやすくなる、土を跳ね上げないため病気が出にくくなるなどの利点があります。マルチシートとは、作物の根元の周辺を覆うビニールです。大きな黒いごみ袋で代用できます。

栽培のコツ

石灰(カルシウム)不足は、尻腐れ症(18ページ参照)の原因となりますので、必ず入れてください。

たい肥を使用する場合は、必ず完熟たい肥を使用してください。発酵が未熟なたい肥は、作物の生長を阻害することがあります。

施肥の目安(1㎡あたり)

- 石灰(苦土石灰): 100g
- 化成肥料: 窒素= 5g
リン酸= 20g
カリウム= 10g 程度
- たい肥、腐葉土など: 2~3kg



マルチシートで覆った畑



花壇を利用した例

準備

定植

生育・開花

収穫

病害虫・生育不良



苗が届いたらたっぷりお水をあげましょう。
しんなりしている葉っぱが元気になります。

おすすめは

高リコピントマト
こあまちゃん®

鉢・プランターの準備

作業内容

- 1 日当たりと風通しがよく、なるべく雨の当たらない場所を選びましょう。
- 2 元肥がバランスよく配合された市販の野菜用培養土を、苗1本あたり10リットル用意します。
尻腐れ症の予防のため、さらに、カルシウム剤を土に混ぜておくことをおすすめします。
- 3 苗1本あたり、以下の汚れていない容器を用意します。
 - プランターの場合：60cm幅の容器
 - 鉢の場合：30cm 鉢（尺鉢）
 - アサガオの鉢を利用する場合：
鉢、土のかさ増し用の紙パック、支柱、鉢受け皿を用意してください。
 - 培養土の袋をそのまま利用する（下の写真）：
袋に10数ヶ所ほど小さな穴をあけ、水が抜けるようにします。



アイデア 1

培養土の袋をそのまま使用
2007年度 大分県中津市立
永岩小学校のアイデア

栽培のコツ

アサガオの鉢など容量の少ない鉢で育てる場合は、下の写真を参考に、なるべく多くの土が入るようにしてください。土を入れた後、紙パックを引き上げると、より多くの土が入ります。

市販の園芸用培養土を使用し、たい肥の使用は避けたほうが良いでしょう。

また、1度使用した土や草花用の土は肥料分が少ないため、使用しないでください。

土の量が少ないと、水、肥料切れが発生しやすく、管理が難しくなります。また、こまめな肥培管理が必要です。



アイデア 2

牛乳パックで土を増量！
2006年度 愛知県安城市立
安城中部分小学校のアイデア



アイデア 3

市販の12リットルバケツに
穴をあけて利用
2013年度 青森県弘前市
陰親保育園のアイデア

準備

定植

生育・開花

収穫

病害虫・生育不良



定植

4~5月

苗を植えよう!

気温が安定し栽培適温になったら、定植しましょう

トマトの栽培適温は、最低13~17℃、地温13℃以上です。
 苗が届いたらなるべく早く、晴れた風の弱い日に、たっぷりの土に苗を植えます(定植)。
 苗は定植後、1週間程度で活着(根づいて生長を始める)します。
 水やりをおろそかにしたり、地温が低かったりすると、活着が遅れることがあります。

定植(ていしょく)

作業内容

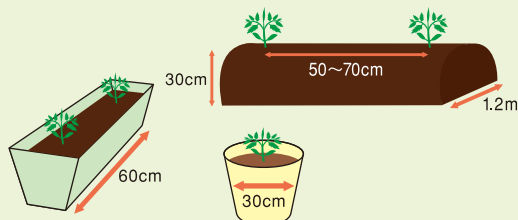
- 1 定植する2時間ぐらい前に、たっぷりと水やりをしましょう。苗がポットから抜けやすくなります。
- 2 根がトレイの形状を保った状態(根鉢・下の写真)のまま取り出します。苗を無理に引っばると、茎が折れたり、根が切れたりして、その後の生育が大幅に遅れることがあるので、注意してください。
- 3 根鉢が土の中に全部入るように植えつけ、苗が倒れないように土寄せします。
- 4 植えつけ後は、根元にたっぷりと水をやり、根を土になじませます。



栽培のコツ

苗と苗の間が近すぎると、根が伸びにくく、大きく育ちません。また、風通しが悪くなるため、病害が発生しやすくなります。

菜園や畑の場合、図のように幅1.2~1.5mの畝に50~70cmの間隔で1苗ずつ、60cm幅以上の大きなプランターの場合は1~2苗(苗間30cm)、鉢の場合は、1鉢に1苗を植えてください。



天候不順で低温が続くと、葉の緑や茎が紫色になってきます。この場合は、ビニール袋の底を切ったものなどで苗を覆ったり、鉢を日当たりのよい室内に移したりして地温を確保し、発根を促します。

すぐに定植できない場合の苗の管理方法

苗が届いたらすぐに箱から取り出し、日当たりのよいところに置き、**毎朝必ず水やり**をしてください。
 届いてから1週間程度でポットの元肥がなくなり、葉の色が薄くなって苗が弱ってきます。
 苗が届いてから定植までに1週間以上間があく場合は、追肥(14ページ参照)と同じ要領で、ごく薄く希釈した園芸用液体肥料を与えてください。定植前に開花してしまうと、生育不良になりますので、花をつみ取ってから定植してください。遅くとも苗が届いてから2週間以内に定植してください。



定植

4~5月

水やりをしよう!

苗の生育状況に合わせて、水やりをしましょう

水やりは、畑と鉢の場合で実施方法が異なります。また、水の量は土の量や天候によって調整が必要です。さらに、実が大きくなると水や肥料をたくさん吸うようになります。

トマトは、比較的乾燥に強い植物です。

水のやりすぎは、根腐れや肥料欠乏の原因になるので注意しましょう。

水やりの時間帯は、トマトが光合成を行う、朝のなるべく早い時間がベストです。

夕方以降は水分を吸い上げなくなるので、極力避けてください。

鉢・プランターの場合

作業内容

- 1 定植後は1日1回、午前中のなるべく早い時間に水やりをしましょう。
- 2 花が咲いたら、週末の水やりは、たっぷり与您てください。開花・受粉時の乾燥は、尻腐れ症の原因となります。鉢の下に受け皿を置くと乾燥予防になります。
- 3 鉢が小さい場合は、実がついたら土の乾き具合を見ながら、1日2回、朝と昼休みに水やりをしましょう。

栽培のコツ

水やりの適量は、鉢底から水がにじみ出る程度です。ザーザーと流れ出るようでは、元肥も流出してしまいます。

子どもたちは、生長が早まると思って過剰に水をやる場合がありますが、過度な水やりは元肥の流出や根腐れ、軟弱徒長の原因となるので避けましょう。



畑・花壇の場合

作業内容

マルチシートを使用している場合は、原則水やりは不要、雨水だけで十分です。マルチシートを使用していない場合も、土の表面が乾いたら、水やりをする程度で十分です。雨が降ったら、水やりはしないでください。

栽培のコツ

学校では、畑で栽培する場合も水やり当番を決めて、毎日水やりをすることがあると思います。しかし、畑の場合は土の中にある水分で十分育ちますので、水やりはほとんど必要ありません。水は少ないほうが根が伸びやすく、樹が丈夫に育ちます。

準備

定植

生育・開花

収穫

病害虫・生育不良



開花

4~5月

テーマを決めて観察しよう!

さまざまな視点から、苗を観察してみましょう

定着後、活着すると苗がぐんぐん育ち、開花・着果が観察できます。
葉のつき方、つばみ・花、実の数など、苗の生長に合わせて観察のテーマを決めることで、子どもたちが苗の変化に気づきやすくなります。



観察記録 (かんさつきろく)

作業内容

- 1 その日に観察するポイントの視点を与えます(子葉と本葉の形、葉のつき方、つばみ・花・実の形や数など)。観察前に子どもたちにどうなっているかを予想させると効果的です。
- 2 カゴメホームページ内「りりこわくわくプログラム」サイトの「かんさつきろくシート」を使って、目だけでなく、鼻、手、心で感じたことを記録すると、後で活動を振り返る際に思い出しやすくなります。
- 3 2を利用して、これまでに観察したことをまとめます。さまざまな表現活動と関連づけることで、充実した栽培活動のまとめにつなげます。



グッド



観察記録を児童用玄関に掲示し、校内の交流が活性化
2013年度 北海道帯広盲学校

準備

定植

生育・開花

収穫

病害虫・生育不良



開花

4~5月

着果促進・芽かきをしよう！

たくさんの実がなるように、着果促進をしましょう

「凜々子®」は、葉が3本出ると花が咲き、また3本葉が出て花が咲き…と花を着けていきます。

天候が安定していれば、苗を植えてから2週間程で花が咲きます。

プランターなど狭い場所で育てる場合は、たくさんの実がなるように芽かきや着果促進をしてください。

「こあまちゃん®」も同様に芽かきや着果促進をしてください。

●芽かきについて

通常、加工用トマト農家では芽かきを行わず、わき芽も上手に育てて多収穫を目指します。しかし、学校などでは狭い土地にたくさんの苗を植える場合が多く、風通しをよくして病気を防ぐ必要があります。

●着果促進について

トマトは自家受粉します。花が下を向いているのはそのためです。開花している3~4日の間に受粉すると、1週間程で大豆大の実が着きます。着果促進をすることで、確実に実を着けるようになります。

芽かき (めかき)

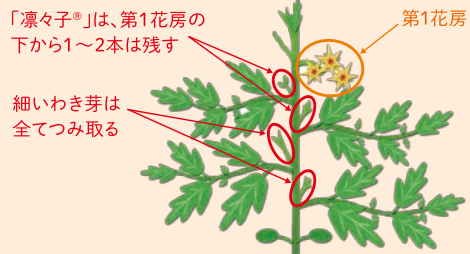
作業内容

1 芽かきは、最初の花(第1花房)が咲いたら、よく晴れた風のない日に行いましょう。雨の日や雨上がりなどは、空気中にある雑菌に感染し、病害が発生しやすくなるので避けてください。「凜々子®」は1度だけ、「高リコピントマト」「こあまちゃん®」はわき芽が出たらその都度芽かきを行います。

2 手をきれいに洗ってから作業しましょう。「凜々子®」は、第1花房の下にあるわき芽のうち、上から1~2本を残し、それ以外のわき芽を指でつま取ります。「高リコピントマト」「こあまちゃん®」は、「凜々子®」では残すわき芽(第1花房の下1~2本)も含めてわき芽が出たら都度つま取ります。

栽培のコツ

「凜々子®」は第3~4花房で成長点が止まる芯止まり品種のため、芽かきは1度しか行いません。次々とわき芽をつんでしまうと、第3~4花房の着果以降、収穫できなくなってしまうので注意してください。アサガオの鉢など土の量が5リットル以下の場合は、第1花房のすぐ下のわき芽1つだけを残し、その下のわき芽は全てつま取ってください。



着果促進 (ちゃっかそくしん)

作業内容

たくさんの実がなるように、花が十分に開いたら、花房を指で軽くたたいて、受粉・着果を促進させます。最も花粉が出やすい、晴れた日の午前中に行くと効果的です。



ポイント



花房のこの部分を指で軽くたたく

準備

定植

生育・開花

収穫

病害虫・生育不良



生育

6~7月

追肥をしよう! 支柱を立てよう!

病害から守るために、支柱を立てたり、ワラを敷いたりしましょう

果実が肥大し、色づき始める時期です。

一方で、気温が上がり湿度も高くなるため、管理が難しく生育不良や病虫害が発生しやすい時期でもあります。定期的に追肥をし、支柱を立てたりワラを敷いたりしてください。

●支柱について

「凛々子®」は、葉と葉の間に短い芯止まり品種のため、通常、契約農家では手間を省くために支柱を立てずに栽培します。しかし、学校などでは苗と苗の間隔が狭く、果実に土がついたり、蒸れて病気が発生しやすくなったりするため、支柱をおすすめします。

支柱を立てずに育てる場合、わき芽が地面を這うように伸びてきたら、稲ワラなどを敷きましよう(敷きワラ)。敷きワラは、雨や水やりなどで土を跳ね上げにくくし、病害を防ぎます。

●敵芯について

「高リコピントマト」「こあまちゃん®」は敵芯を行います。茎が支柱の高さに達したら、最後に実を着けた花房の上の葉2枚を残して、新しい葉が展開する芽(生長点)を摘み取り、伸長を止めます。

追肥 (ついで)

作業内容

鉢・プランターの場合

1週間に1度の割合で、市販の園芸用液体肥料を根元に与えます。量や回数が多すぎると、根腐れや葉焼けを起こします。説明書をよく読み、適正な濃度に薄めて、葉や茎に液がかからないように与えてください。

畑の場合

畑の場合は、14~20日に1度の割合で化成肥料を根元に与えてください。

栽培のコツ

トマトは実を肥大させるために多くの栄養分や水分を必要とします。栄養分が不足すると、着果しても実が大きくならなかったり、生長が止まったりします。**着果したら、必ず追肥(追加で肥料を与える)を行ってください。**

追肥は適量を定期的に行うことが大切です。カルシウムが多すぎると他の肥料の吸収が悪くなる、窒素が多すぎると花が着かなくなり葉ばかりが茂る、などの症状が出ます。

支柱立て (しちゅうたて) ・誘引 (ゆういん)

作業内容

「凛々子®」は、1本に1m程度の支柱を立て、ビニールひもなどで実のそばの茎と支柱を結びます(誘引)。その際、茎と支柱の間に多少あそびが出るよう、右図のように8の字型にし、きつく結ばないように注意します。

「高リコピントマト」「こあまちゃん®」の場合は2m程度の支柱を立てましょう。



栽培のコツ

実が赤くなり始めると、鳥が実をつつきに来ます。畝のまわりに支柱を立て、テグスやネットを張ると鳥の被害から実を守ることができます。鳥は羽が傷つくことを嫌うので、テグスをピンと張るようにしましょう。

※未就学児が摘み取って口にし、誤嚥することもありますので、ネットを張ることをお勧めします。



収穫

7~9月

さあ、収穫しよう!



着果後、通常45~50日で収穫の時期を迎えます

トマトは着果してから完熟するまでの期間に必要な温度(積算温度=平均気温×日数)が概ね1,000~1,100℃と決まっていますので、冷夏の場合は収穫が遅れることがあります。

実が赤くなってきてもあわてずに、真っ赤になるまで樹上で完熟させ、栄養満点のトマトを収穫しましょう(収穫の目安は裏表紙を参照)。

●完熟とは?

一般的に生食用トマトは完熟する前に収穫し、産地から店頭に並ぶまでの時間で追熟させますが、追熟させたトマトよりも、樹上で完熟させたもののほうが、糖分・酸分・ミネラルなどが多く含まれます。

また、トマトの赤い色素「リコピン」も完熟するにつれ含有量が増えていきます。完熟した赤系トマトのリコピン含有量は桃太郎などのピンク系トマトに比べて、2~3倍も高くなります。収穫した際には、その赤い色の濃さをスーパーなどで売っているトマトと比較してみてください。

収穫(しゅうかく)

作業内容

- 1 収穫したトマトは裏表紙の熟度色板を使って、完熟したことを確認しましょう。
- 2 完熟を確認したら、収穫しましょう。「こあまちゃん®」は色づきが止まったら収穫しましょう。

収穫のしかた

高リコピントマト こあまちゃん®

節の部分を指で押さえ、上に曲げるようにすると簡単に収穫できます。

凜天子®

ヘタの付け根に節がないジョイントレスと呼ばれる品種です。手でトマトの実を手前にひねるようにすると簡単に収穫できます。ヘタが茎に残る、皮が硬いなど、加工用トマトならではの品種特性を子どもたちといっしょに確認しましょう。



ジョイントレス品種

各種トマトのリコピン含有比較

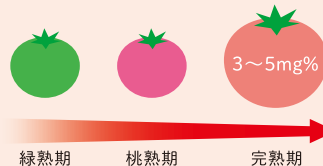
加工用
トマト



ミニ
トマト



生食用
トマト



(カゴメ調べ)

ポイント

「ジョイント」とは赤い線で囲われている節の部分を指します。少し膨らんでおり、細い線が横に一本入っています。ジョイント部分がないことを「ジョイントレス」といいます。(右の写真)



準備

定植

生育・開花

収穫

病害虫・生育不良



準備

定植

生育・開花

収穫

病虫害・生育不良



害虫病

生育不良

トマトが病気…?!

トマトに異変はないか、毎日観察しましょう

トマトの様子がおかしいと思ったら、病虫害か生育不良を疑いましょう。
雨の多い梅雨時期には、カビやウイルスによる感染で、病気になることがあります。
また、肥料が少なかったり、多かたりすると、生育不良が起こりやすくなります。
毎日観察して、トマトに異変があった場合には、すぐに対処しましょう。

主な病気

主な症状・原因

葉や茎、果実に、褐色や白色などの斑点が現れ、病変部から拡大、枯死・腐敗していく。カビやウイルスによる感染で発症。梅雨時など、多湿状態が続くと発生しやすくなる。

対策

菌が広がらないよう、他の部分に触らないように留意しながら、すぐに病変部を取り除くか病株を抜き取り、ビニール袋に入れて焼却処分してください。
または、各病害に対応した殺菌剤を散布します。

トマトモザイク病、黄化葉巻病の病原はウイルスで、効果のある農薬は現在ありません。
すぐに病株を撤去するなどして、被害の拡大を防いでください。

日当たりや風通しをよくして、鉢などは雨の当たらない場所に移し、こまめに観察してください。

えきびょう 疫病



りんもんびょう 輪紋病



はいいろびょう 灰色カビ病



たんそびょう 炭疽病



トマトモザイクびょう トマトモザイク病



おうかほまきびょう 黄化葉巻病



びょう ちゅう がい
病虫害

病虫害は他の株や作物に伝染しますので、発生したら早急に病変部を取り除くか、農薬の散布が必要です。農薬は必ずトマトに使用可能なもの（ミニトマトとは異なる場合があります）を使用し、説明書に従って散布する量や回数などを守ってください。周辺の除草や日当たり・風通しのよい場所を選ぶなどの予防と、早期対処が大切です。

主な害虫

主な症状・原因

アブラムシ類



春から秋まで発生し、雑草などからも飛来する。葉などの汁を吸って排泄物で黒くなる。

ハモグリバエ類



ハエの一種で、成虫は体長1.5mm～2mm程度。幼虫は葉肉を食べ、成虫は葉液を吸う。葉に幅0.5mm～2mmの白い筋を描く。

コナジラミ類



セミやウンカの仲間で、数種類いる。体長1～2mm程度の幼虫が葉を食害し、株が弱る。アブラムシ同様、苗の汁を吸って糖分を含む液体を排泄するため、多発すると排泄物の上に黒いカビ（すす病）が発生する。

オオタバコガ



蛾の幼虫で体長1～4cm。緑色から褐色の体表には3mm程度の長く細い毛が生えている。葉や実を食害し、大きくなると果実に直径2～10mmの穴をあけて入り込み、食害する。

対策

害虫を取り除くか、トマトに使用可能な各種アブラムシに効果のある殺虫剤を散布します。殺虫剤に記載された用法に従って散布ください。

食害部を取り除くか、トマトに使用可能な各種ハモグリバエに効果のある殺虫剤を散布します。周辺に落ちている蛹（さなぎ）の除去も効果的です。鉢の下もていねいに掃除しましょう。

トマトに使用可能な各種コナジラミに効果のある殺虫剤を散布します。

見つけたら、捕まえて取り除きます。大量に発生した場合は、トマトに使用可能なオオタバコガに効果のある殺虫剤を散布します。果実に入り込む前の散布が効果的です。

準備

定植

生育・開花

収穫

病虫害・生育不良



生育不良

生育不良は病気とは違い**伝染はしません**が、同じ時期に着果した実には、ほぼ同じような症状が現れます。すぐに対処すれば収穫に影響はありません。生育不良の原因は、日照不足、寒冷、多湿、乾燥などの天候不順が考えられます。日々のこまめな水分管理や観察が大切です。

主な症状・原因

対策

尻腐れ症



- 果実の先端部分から褐変、陥没し、腐ったようになる。
- 原因は過湿、過乾によるカルシウム欠乏。特に、土の量が少ない鉢栽培の場合、着果する時期の水やりの過不足など。

すじ腐れ症



- 果実の維管束にそって縦方向にすじが入る。
- 原因は日照不足、窒素過剰、カリウム欠乏など。

裂果



- 果実が割れる。
- 原因は不適切な水分管理。

肥料欠乏症



- 生育が悪く、葉の色があせて黄色くなり、葉が落ちる。
- 生育が遅く、特に葉脈の紫色が濃くなる。
- 下葉の縁から黄色くなって枯れてくる。
- 生長点付近が黄色くなり、枯死が見られる。
- 原因は窒素、リン酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム欠乏など。

肥料過剰症



- 葉が濃い緑色をしている。
- 生育が旺盛で花芽が着かない。
- 茎が異常に太くなり、葉や花がきちんと作られない。
- 小葉の縁のギザギザが鋭くなり、葉柄が上を向く。
- 原因は窒素過剰など。

発生した果実の回復は望めません。他の実に栄養が届くよう取り除いてください。

速効性のある液体肥料で不足している栄養を補ってください。その後の適正な水分・肥培管理により、回復します。

速効性のある液体肥料を追肥し、不足している栄養を補ってください。

新しい培養土に植え替えるか、水やりの量を多くし、余分な栄養を流出させるようにします。土壌中の栄養が少なくなれば回復します。

準備

定植

生育・開花

収穫

病虫害・生育不良

実践のヒント

学校や園での実際の取り組み事例をご紹介します！

活動の参考に
してね



トマトが育つには 何が必要なのか考えてみよう！

学校・園内のどこで栽培するとトマトを上手に育てられるか考えてみましょう。実際に比較しながら育てる中で、どんな条件だとより大きく育つか、より多く収穫できるのかができ、自主性を育み、興味と学びを深められます。



玄関や屋上など、園児の考えた
場所で比較栽培

2020年度 愛知県なごころ保育園



園児でも収穫数を 数えることができるツール作り

幼稚園や保育園では、まだ数をきちんと数えることができない園児も多いと思います。トマトの収穫数を簡単に数えることができるツールを手作りすれば、自分たちで収穫数を確認することができます。自分たちでできることが増えると、園児のモチベーション向上にもつながります。



ペットボトルを再利用し
手作りした「『凛々子』カウンター」



活動意欲を高める グラフ作成と掲示場所の工夫

観察記録をグラフに表すことで、植物の生長を明確に把握することができます。また、観察記録などを多くの人の目につく場所に掲示し、周囲の人たちとの交流や意見交換をすることで、活動に広がりが生まれます。



収穫した実の数だけ
シールを貼る収穫表

2010年度 山口県光市立岩田小学校



「凛々子」の栽培から収穫の様子、
調べたことをまとめ、校内に掲示

2021年度 横浜市立日枝小学校



トマト栽培活動を複数の科目に発展

トマトを栽培するという生活科の授業だけでなく、調べ学習、長さ・重さ、調理の際の分量の計算(算数)、絵画や工作(図工)等学習指導要綱に沿って活用いただけます。

2020年度 横浜市立六浦南小学校



りりこ賞受賞校レポートには、たくさんの素晴らしい
取り組みが紹介されています。ぜひ、ご覧ください。



トマト栽培



栽培場所の選定

Q

日当たりがよく、風通しがよく、雨が当たらない場所が栽培に適しているとのことですが、全てを満たす場所がない場合は、なにを優先したらよいですか？

A

光合成を活発にするために、日当たりを最優先してください。雨が当たると病気になりやすいので、畑の場合はマルチシートを張ったり、畝を高くしたりして、病気を予防する工夫が必要です。鉢で育てている場合は、台風や長雨の時には、玄関や渡り廊下などの雨が当たらない場所に移動させるとよいでしょう。

Q

昨年トマトを育てた畑に、今年もトマトの苗を植えても大丈夫ですか？

A

トマトや同じナス科（ジャガイモ、ピーマンなど）の作物を栽培した土や場所は、連作障害が発生しやすくなります。連作障害対策として、秋以降にナス科以外の作物を植える、収穫後のトマトの茎や根は全て取り除き、残った土に混ぜないようにして、秋のうちに耕しておくといよいでしょう。

Q

トマトとジャガイモは鉢栽培でも隣に置いてはいけませんか？
一緒でもよい植物はなんですか？

A

トマトとジャガイモは同じナス科なので、畑でも鉢でも隣にしないでください。ジャガイモが先に病気にかかり、それがトマトにも伝染する可能性が高いです。キュウリやゴーヤ、トウモロコシなどの、ナス科以外の植物と一緒に植えても大丈夫です。バジルなど香りの強いハーブ類は虫がつきにくく、さほど栄養分も必要としないので、相性がよい植物です。

水やり

Q

夏場の水やりは朝と昼の2回とのことですが、
トマトは日中の暑い時間に水やりをしても大丈夫なのですか？

A

溜めておいた温かい水は適しませんが、水道水くらい冷たい水であれば大丈夫です。夕方以降の水やりはなるべく避けてください。日が当たらなくなると、トマトはほとんど水を吸わなくなるので、株が軟弱になったり、果実が割れたりする原因になります。水やりはできるだけ15時ぐらいまでにしてください。

肥料

Q 腐葉土を燃やした灰を肥料として使用していますが、「苦土石灰」の代わりになりますか？

A 灰や腐葉土だけでは、カルシウム分が不足します。「苦土石灰」もしくは「石灰」と表示のある、カルシウムが含まれた肥料を併用してください。

Q 畑に苗を植えてから、「苦土石灰」を入れ忘れたことに気づきました。これから足しても大丈夫ですか？ それとも植え替えたほうがよいでしょうか？

A 植え替えの必要はありません。これから足せば大丈夫です。カルシウム不足は「尻腐れ症」の原因となりますので、カルシウムを含む肥料は、14ページの「追肥」、17ページの「肥料欠乏症」を参考に必ず入れてください。

Q 実が大きくなり出した頃から、写真のように、下の枝が急激に黄色くなって枯れていきます。病気でしょうか？

A 鉢栽培でよく見られる、典型的な肥料切れの症状です。水のやりすぎや土中で根が伸びることができなくなると、この症状が出ます。17ページの「肥料欠乏症」を参考に追肥をしてください。



収穫を早めたい

Q 5月上旬に定植しましたが、夏休み前に収穫したいです。収穫を早める方法はありませんか？

A トマトが赤くなるのは積算温度によるため、自然の力に任せるしかありません（18ページ参照）。農家でも、7月中旬の出荷を見込んで4月上旬に定植しても、天候不順により収穫が遅れることは避けられません。対策としては、なるべく早く植え、マルチや寒冷紗で地温を確保すれば、若干収穫が早まるようです。また、収穫した実は、洗ってそのまま冷凍保存できます（19ページ参照）。夏休み明けに全員で収穫したトマトを味わう機会を設けていただければと思います。

種について

Q 今年の果実にできた種をとっておいて、来年まいたらどうなりますか？

A 「凜々子®」は、その年の収穫を目的とした品種で、その翌年は異なる形質が現れます。実が小さかったり大きかったりなど、どんなトマトになるかわかりませんが、実ったトマトは食べられます。



トマトおすすめレシピ集

ファンコミュニティ「&KAGOME」の特集ページでトマトを使ったレシピをご紹介します。ぜひご覧ください。



みんなで作って食べよう!

※誤嚥防止のためミニトマトは4等分にするなどしてよくかんで食べましょう

トマトの冷凍保存と解凍方法



【保存方法】

収穫したトマトをすぐに食べない場合は、よく洗って、しっかり水気をふき取り、左の写真のようにビニール袋などに入れて冷凍庫へ。1～2ヶ月は保存できます。

【解凍方法】

凍ったままのトマトを水に入れます。すぐに皮が割れ、湯むきをするように簡単に皮がむけます(右の写真)。冷凍したトマトは生食には向かないので、加熱調理してください。



収穫したトマトは冷凍保存し、調理活動につなげます。

「凜々子®」のトマトソース

アレンジ可能



【材 料】(できあがり約300g分)

トマト……500g
玉ねぎ……1/4個
油………大さじ1
塩………少々

【作り方】

- 1 トマトは湯むきをするか、冷凍保存したトマトは水につけて皮をむき、ざく切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を入れて弱火にかけ、玉ねぎをこがさないようにじっくり炒める。
- 3 トマトを加えて、フタをせずに中火で7～8分煮込む。塩を加えて味をととのえる。

スパゲティやピザトーストなどいろいろなトマト料理に使える万能ソースです。

トマトそうめん

生で食べるメニュー



【材 料】(4人分)

そうめん(乾麺) 300g

■つゆ

トマト………160g
めんつゆ(ストレート)………2カップ
オリーブ油………大さじ1

■具材

カゴメベビーリーフ
ミックス………1パック
オクラ………4本
黄パプリカ………1/2個
スライスチーズ………2枚
ハム………4枚

【作り方】

- 1 トマトは1cm角に切り(ミニトマトは四つ切りに)、めんつゆ、オリーブ油を混ぜ合わせる。
- 2 オクラは茹でて小口切りにする。パプリカ、スライスチーズ、ハムは星形に型抜きする。
- 3 そうめんは茹でて水で洗い、水気をきる。
- 4 皿に③のそうめん、②の具材盛り付け、①のつけづゆを器に注ぐ。

そうめんにトッピングする具材を星形に型抜きして盛り付けるのも子どものやる気や楽しさ、苦手な野菜に挑戦する意欲につながります。

トマトのパンケーキ

加熱して食べるメニュー



【材 料】(4人分)

トマト………2個(100g)
卵………1個
ホットケーキミックス………1袋(150g)

【作り方】

- 1 トマトはおろし金ですりおろすか、ミキサーにかけてジュースにする
- 2 ボウルに卵と①を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて軽く混ぜる。
- 3 フライパンまたはホットプレートをあたたため、②を流し入れ弱火で焼く。
- 4 表面にプツプツと小さな穴ができてきたら裏返し、約2分焼いたらできあがり。

生地を焼く時にフタをすると、ふんわり焼きあがります。

トマトケチャップを作ろう！

育てた野菜を調理して
食べるのは楽しみね！



生のトマトはもちろんですが、冷凍保存しておいたトマトでもおいしく作れます。
解凍したトマトの場合、包丁を使わずに手でつぶして調理することができるので
園児の調理体験にもおすすめです。



準備

使用する調理道具



- トマトソース用の鍋
- ボウル
- ザル+ボウル
- スパイス液用の小鍋
- 香酢用の小鍋
- 計量カップ
- 煮詰める用の鍋
- ゴムベラ
- 計量スプーン

用意するザルによってボウルの大きさが変わります。
持ち手有り・引っ掛け有り：ザルより大きいボウル
持ち手無し・引っ掛け無し：ザルより小さいボウル
※上の写真のザルは持ち手有り・引っ掛け有りのザルです。

用意する鍋・小鍋についての注意
アルミの鍋は酸に弱いので、ステンレス・ホーロー・樹脂加工した鍋などを使用しましょう。

材料（できあがり約250g）



- 凍々子® (11~12個分：1kg)
- 酢(100ml)
- スパイス数種 (各少々)
シナモン、ローレル、オールスパイスなど
- すりおろし玉ねぎ (1/8個分：25g)
- すりおろしにんにく (1片分：5g)
- 赤唐辛子 (1/3本)
- 塩(小さじ1)
- 砂糖(大さじ2)
- 水(100ml)

カゴメが独自に開発したジュース専用トマト「凍々子®」加工用トマトである「凍々子®」は「生食用トマト」よりリコピンがたくさん含まれています。

作り方

① トマトソースを作る



「凍々子®」を洗い水気を拭き取って冷凍しておく。

凍った「凍々子®」を解凍し、手で潰す。

鍋に入れ、時々かき混ぜながら煮詰める。

約20分

量が2/3になったら火を止め裏ごしする。

トマトを煮ている間に②・③の工程に進みましょう。

② スパイス液を作る



ポイント

作る量が少量なので授業などでは全グループ分を事前にまとめて作っておく事をおすすめします。

小鍋に玉ねぎ、にんにく、唐辛子、水を入れて20分煮る。

③ 香酢を作る



別の小鍋にお酢、スパイスを入れて沸騰させないように4~5分煮る。

④ ①・②・③を合わせる



鍋に①の裏ごししたトマトソースを入れる。

②のスパイス液、③の香酢、砂糖、塩を加えて強火にかける。

スパイス液の唐辛子は取除く。

沸騰したら中火で約20分煮詰める。
煮詰まってくるとはねて危ないので弱火にする。

ポイント



火を止めるタイミングは木ベラでかき分けた時、上の写真のように鍋底が見えて消えない状態がベストです。



完成

煮詰まったら火を止め、冷まして完成です！



トマトケチャップの作り方は、動画でもご紹介しています。ぜひご覧ください。

トマト博士になろう！



トマトってこんな野菜です

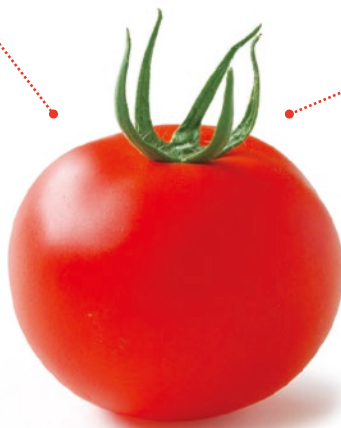
分類・種類

ナス目ナス科ナス属トマト種。
大きく分けると、ナスやピーマンと同じな
かまです。

原産

南アメリカのアンデス山脈（ペルー、
エクアドル）。現在もアンデス山脈に自
生している野生種トマトは、いずれも
現在のミニトマトに近い形で、たくさん
の小さな実をつけるチェリータイプト
マトです。

チェリー
タイプの
野生種トマト



学名

Solanum lycopersicum
【読み】ソラナム リコベルシコン
リコベルシコンは「おおかみ(lycos)」と
「桃(persicon)」を合体させた言葉。

語源

アステカ人が呼んだ「トマトウル」。
「ふくらむ果実」を意味し、本来は
「食用ホオズキ」を指す言葉。

栄養

水分が90%以上ですが、栄養はいろ
いろ！ カロテン、ビタミンC、ビタミンE、
カリウムなどを含み、リコピンやグルタミ
ン酸(うまみ成分)も豊富です。

伝播

アンデス山脈の野生種トマトは鳥や動
物に食べられて、メキシコに運ばれたと
言われています。メキシコで栽培されて
食用になりましたが、16世紀にヨーロッ
パに伝わった当時は毒があると信じら
れ、観賞用として栽培されていました。
日本には江戸時代に伝来しましたが、や
はり観賞用でした。
日本で食用となったのは、明治時代にア
メリカから野菜として紹介されてからの
ことです。

品種

世界には10,000種以上のトマトがあり、
色や形、大きさもさまざまです。
日本では約320種ほど(※)が品種登録
されています。

※農林水産省品種登録ホームページより
(2020年8月現在)

各国の呼び名(俗名)

ポモドーロ(黄金のリンゴ)／イタリア
ポム・ダムール(愛のリンゴ)／フランス
ラブ・アップル(愛のリンゴ)／イギリス
「なぜリンゴ？」と思いますが、昔から
ヨーロッパでは高価な果物や野菜を、
「リンゴ」に例えて呼ぶ習慣があるから
のようです。

いろいろなトマト



ミニトマト

サンマルツァーノ

ソラナム・
ハプロカイトス

イエローペアー

愛知トマト

ハイピール

チコー

トマト博士になろう！

カゴメとトマト

1899 (明治32) 年、カゴメとトマトの出会い



[カゴメの創業者]
蟹江 一太郎 (かにえ いちたろう)
(1875-1971)



発売当初の
トマトジュース
(復刻)



カゴメの
商標がついた
トマトケチャップの
ラベル
(大正時代)

カゴメの創業者、蟹江一太郎は、明治時代に愛知県東海市の農家に生まれました。当時はめずらしかった西洋野菜のひとつとしてトマトを栽培しましたが、独特の味やにおいが敬遠されて生のままでは全く売れなかったため、つぶして煮てトマトソースを作り、レストランで使ってもらうようになりました。これが軌道にのり、明治時代の終わり頃にトマトケチャップ、ウスターソースなどを発売。おりからの洋食の普及と相まって、家庭で欠かせない調味料となりました。昭和のはじめに発売したトマトジュースは、健康志向の高まりとともに大ヒット商品となり、現在のカゴメの基礎を築き上げました。

トマトの品種開発から手がけています

カゴメでは、約7,500種類のトマトの種子を保管し、遺伝子組み換え技術を使わずに品種開発をしています。交配により一つの品種を生み出すには、数年という長い時間がかかりますが、近年は遺伝子解析技術を用いて飛躍的に時間の短縮が図れるようになりました。また、病気に強い品種や、収穫機を使った収穫にも向く品種の開発にも力を入れています。



トマトの
種子



交配による
品種開発

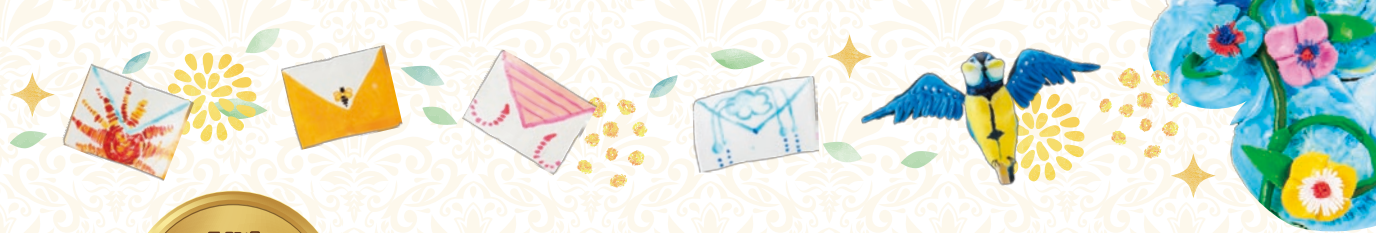
加工用トマトは農家との約束で作られています



カゴメのフィールド
パーソン(右)が
契約農家を訪問し、
指導を行う

蟹江一太郎は、商品の原料であるトマトをあらかじめ農家と栽培面積や買取価格を決めてから、栽培してもらいました。そして、実ったトマトは基準を満たしていればすべて買い取ることで、農家にとっては収入の安定と、カゴメにとっては品質のよいトマトを長く栽培してもらえるという信頼関係を築きました。この「契約栽培」は大正時代に始まり、現在もカゴメの原料調達の基本として続けられています。そして、「畑は第一の工場」という考えのもと、徹底した栽培指導と農薬管理による原料づくりを行っています。





長野県
松本市立開明
小学校
知的障害特別支援学級
1～6年生 24名

テーマ

りりこから広がるふれあいの輪
～みんなで分かち合うしあわせの味～



野村 裕一先生

日々のお世話を通じ、小さな命が成長する様子や継続して関わる大切さを肌で感じる事ができました。自分たちで水やりや支柱立てを行い、収穫したからこそ「大事においしく食べてほしい」という強い思いが芽生えたのでしょう。調理活動では仲間と工程を分担して協力する大切さを学び、試食や改良の話し合いでは「もっと甘くしたい」と自ら考えを主張する主体性も育まれ、先生方からの助言や認められる経験は大きな自信となり、ピザ販売会への意欲へとつながりました。昨年度の栽培とピザパーティーの経験をもとに、今年度はその喜びをより多くの人と分かち合いたいと活動を広げることができました。栽培活動を通し、自分たちの思いを言葉にする力が養われ、普段は控えめな児童も進んで協力し、計画を進めることができました。一連の活動は、子どもたちの達成感と「やればできる」という自信を深める貴重な機会となりました。

活動のねらい

- 育てる喜びを味わう：苗からトマトを育てることで、命の成長に気づき、世話を続ける大切さを学ぶ。
- 食への関心を高める：収穫したトマトを調理し、食べることで、食べ物の大切さやおいしさを実感する。
- 仲間と協力して活動する：みんなで育て、調理し、ふるまう過程を通して、協力する楽しさや役割分担の大切さを学ぶ。
- 喜びを分かち合う：自分たちだけでなく、保護者や先生、学校の仲間にもふるまうことで、活動の楽しさを広げ、達成感を味わう

活動のハイライト



紐で間隔を測って定植

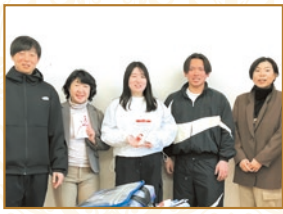


ピザの販売会の実施

栃木県
那須町立黒田原
小学校
6年生 20名

テーマ

「九尾まつり」でトマトを使った商品を販売



左から
清野 大樹先生・福井 展子先生・喜田 夏純先生・
印南 仁博先生・大泉 尚葉先生

昨年度の経験を活かし、今年度は6年生が中心となって計画的に活動を開始。栽培では支柱の立て方など試行錯誤の連続で、倒伏により実らない残念な場面もありましたが、休み時間や「総合」の時間、さらに夏休み中も家庭と協力し、雑草取りや収穫、冷凍保存といった工程を積み重ねました。それらすべてが学びの質を高める貴重な経験となりました。また、地域ラジオの児童パーソナリティーの回に出演し、自ら情報発信する貴重な機会も得られ、地域の活性化にも関わることができました。9月の「九尾まつり」では、材料の買い出しから調理まで自分たちで行い、ホットドッグとトマトゼリーを販売しました。地域の方々の「おいしい」という声に触れ、大きな達成感と充実感を獲得。活動を通じて児童同士の協力が深まるとともに、対外的なコミュニケーション能力も大きく向上し、地域活性化に貢献できた喜びは大きな自信となりました。

活動のねらい

- 苗のプレゼントに歓喜した6年生が、トマトの栽培から収穫、商品化、販売までを一連の流れとして体験することで、野菜づくりの理解を深めるとともに、将来を考えるキャリア教育につなげる。
- 教科「総合」での学習を基礎に、那須町観光協会主催の「九尾まつり」に参加し、自分たちで育てたトマトを使った商品の販売を目標に掲げています。この取り組みを通じて、野菜がどのように流通し、消費者のもとへ届くのかを、実践的に学ぶ機会とします。

活動のハイライト



地域ラジオで情報発信

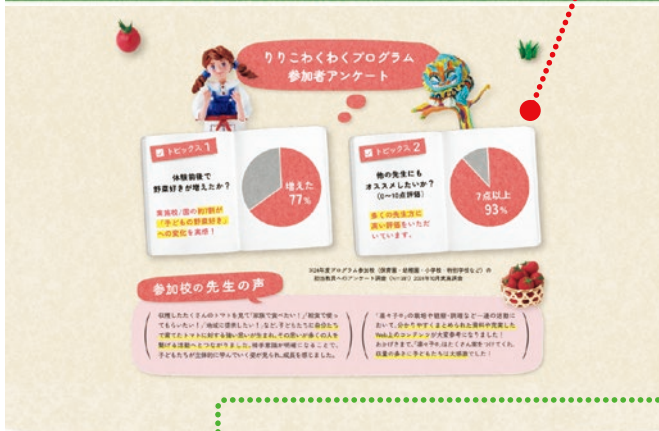


お祭りでの商品販売

ウェブサイトを活用しよう！

「りりこわくわくプログラム」サイトには、トマト苗の栽培に関する情報や授業に活用できる資料をご用意しています。

<https://www.kagome.co.jp/ftl/ryrycowakuwaku/>



りりこわくわくプログラム 参加者アンケート

プログラム参加校へのアンケート結果をお知らせしています。

トマト栽培スクール

トマト栽培ガイドブックをはじめ、栽培指導に便利な観察シートなど、児童・保護者向け配布資料が掲載されています。

準備・定植



トマトクイズにちようせん!
(PDF:553KB)



トマトの育て方
(PDF:3.1MB)

開花・着果



かんさつ日記
(PDF:3.07MB)



トマト調べ学習シート
(PDF:418KB)

トマトミュージアム

導入時や調べ学習に。トマトクイズや「凜々子®」の生長の動画などを公開しています。



第2章 育苗の様子を
動画でチェック
(1分22秒)



第3章 定植のしかたを
動画でチェック
(36秒)

りりこ賞受賞校レポート

トマト栽培を活用したすばらしい取り組みの事例をくわしく紹介しています。



QRコードでアクセス▲

kagome home gardening

カゴメの家庭園芸シリーズ

カゴメの120年のノウハウと情熱がつまっています。

- 苗へのこだわり
- 苗の特徴
- 育て方のコツ
- プロトリーフチャンネル
(園芸How To動画)
- 栽培支援アプリ「トマサポ!」 など



トマト以外の苗も
ご紹介しています!



QRコードでアクセス▲

LINE「栽培定期便」

LINE友だち追加&配信登録で
トマト栽培がもっと楽しくなる情報を定期的にお届けします。



梅雨の時期の
ポイント

暑さ対策は?

水やりの
ポイント

トマト栽培の
始め方



こちらから友だち追加▲

ファンサイト「&KAGOME」のトマト栽培コミュニティ「トマコミ」

「トマコミ」ではたくさんのコンテンツで楽しめます!



- みんなで作るトマトギャラリー
- あつまれ博士の畑
- 専門家が回答!Q&A
- カゴメとみんなのおすすめレシピ
- 「凛々子®」の育て方
- 「こあまちゃん®」の育て方 など



QRコードでアクセス▲

トマト栽培の様子をぜひお寄せください

集まった写真は&KAGOMEでご紹介させていただき、
りりこわくわくプログラムの先生向けメルマガにてご案内いたします。

※ご承諾いただいた場合のみ、写真を掲載いたします。※ログインが必要です。



こちらから送付ください▲



りりこわくわくプログラム ご参加の皆さんへ

「りりこわくわくプログラム」にご参加いただき、誠にありがとうございます。
昨年度も多くのご学校・園から「りりこわくわく食育実践レポート」をお送りいただきました。子どもたちが楽しみながら生き生きと栽培に取り組んでいる様子や、先生方が活動を実りあるものにするために試行錯誤しながら、子どもたちを支えてくださっていることがよく伝わってきました。活動の様子を教えてください、心より感謝申し上げます。

昨年度の「りりこ賞」の表彰式で受賞校・園にお伺いした際には、元気と笑顔がいっぱいの子どもたちと会うことができました。子どもたちからは「他の野菜も育ててみたい」「トマトが好きになった」などの嬉しい声を聞くことができ、このプログラムが一人ひとりの心に刻まれた体験となったことを実感し、大変嬉しく感じました。受賞校・園のみならず、プログラムに参加してくれたすべての子どもたちにとって、この経験が成長の糧になることを願ってやみません。

また、昨年度は猛暑の影響による栽培上の苦労が多かった年だったと感じました。水不足で病気が発生したり、実がなる前に花が落ちてしまったりと、栽培の難しさに直面したという レポートが数多くありました。これからも情報発信をはじめ、皆さんの栽培のサポートをできる限り行ってまいりますので、引き続きトマト栽培をお楽しみください。

カゴメが取り組む「植育から始まる食育」をまさに体現している本プログラムを通し、これからも「いのちへの関心」「感謝する心」を育み、「野菜好き」につながる活動を推進してまいります。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。



カゴメ株式会社
マーケティング本部
ブランドコミュニケーション部
CMグループ 桑間 修



これからも野菜を
たのしく育ててね!



りりこわくわく食育実践レポート 募集要項

貴校・貴園でのトマトの栽培・調理活動についてレポートを募集しています。

応募資格

「トマト」の苗の栽培・調理活動(2026年度は学校・園、給食、家庭などやり方は問わない)に取り組んだ学校・園の教職員の方

選考基準

- 子どもたちが積極的に栽培活動に取り組み、食への興味・関心を高める内容であること。
- 他校の参考となり、活用できる内容であること。(例)工夫した栽培、他の学年へ情報や収穫したトマトの共有、など

賞

今年度の優秀実践事例として選出された学校・園には、「りりこ賞」として表彰盾を進呈いたします。

応募締切

2026年10月30日(金)※応募事例の著作権は、カゴメ株式会社に帰属します。

応募方法

WEB

URL → <https://and.kagome.co.jp/c/Gedz>

上記URLにアクセスしご記入ください。
※ログインが必要です。



郵送

応募用紙*に必要事項をご記入の上、下記までお送りください。

※「りりこわくわくプログラム」サイト内の「学習関連資料ダウンロード」よりMicrosoft Wordデータをダウンロードしてください。

応募用紙をダウンロードする

URL → <https://www.kagome.co.jp/ftl/ryrycowakuwaku/tomatoschool/>

応募用紙に必要事項を記入する

応募用紙と資料(レポート)を送付

※ご提出いただいた応募用紙や資料・作品類はご返却いたしません。
子どもたちの絵日記や作文などの作品は、必ずコピーをお送りください。

送り先

〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名2-9-27 赤坂センタービル6F

カゴメ りりこわくわく食育実践レポート係

【期間】8月3日(月)～10月30日(金)



レポートを提出してくれたらアリスのお手紙が届くよ



お問い合わせ先

りりこわくわくプログラム事務局

✉ メール wakuwaku@and.kagome.co.jp

※土・日曜日、祝日、夏季・冬季休業日のお問い合わせは、翌営業日以降のお返事となります。

☎ 電話 0120-831-441

受付時間/10:00～17:00 土・日・祝休日を除く

受付期間/1月5日(月)～11月30日(月)



トマト収穫の目安

色

じゅく ど しき ばん トマト熟度色板

トマトの完熟度をはかる目安尺です。
 ③～⑤に色づいた果実を収穫してください。
 「こあまちゃん®」は色づきが止まったら、
 収穫してください。

大きさ

「凛々子®」「高リコピントマト」は

直径 およそ
 6～7cm

重さ およそ
 80g

標準的なサイズです。

「こあまちゃん®」は

直径 およそ
 2.5～3cm

重さ およそ
 16g

標準的なサイズです。

