

千葉市の「トウモロコシ」のこと知っているかな？

作成協力：千葉県立保健医療大学 石橋莉歩 木谷有希 小藤田真緒

農家さんに聞く！トウモロコシのひみつ

質問 おいしいトウモロコシを育てるために工夫していること・大変なことはありますか？

答え 工夫していることは、土に肥料をたっぷりいれて育てるため、肥料作りです。もう一つは、朝早く(午前4時!)に収穫することです。トウモロコシは、夜の間に栄養が実に運ばれるので、朝収穫することでおいしいトウモロコシを届けられます。大変なことは、畑をあらすイノシシやアライグマからトウモロコシを守ることです。



質問 おいしいトウモロコシを届ける長崎さんから、子どもたちに伝えたいことはありますか？

答え どんな野菜も、おいしく育つためには土づくりがとても大切です。大切に育てたトウモロコシを畑でみんなに収穫してもらって、とれたてを食べさせてあげたいです。



トウモロコシのいろんな食べ方を実験してみたよ

- ①焼き 焼き色がおいしそう！ → 皮つきで焼くと皮のにおいも楽しめるよ！
- ②蒸し とってもあまい！ → つぶがバラバラになりやすいから、いろんな料理に使えるよ！
- ③ゆで ジューシー！ → シャキシャキ食感が楽しいよ！
- ④レンジ 一人でも作れる！ → 火を使わないですぐにおいしいトウモロコシが食べられるよ！



お家の人といっしょに作ってみよう

●とうもろこしご飯 作成協力：淑徳大学 鈴木瑠夏 関端里奈 高橋美由佳 滝澤みなみ 山本美月

材料(2人分)

- ・とうもろこし(小) …… 1/2本
- ・米 …… 1合
- ・酒 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ2
- ・かつお節(けずり節) …… 1パック
- ※とうもろこしは冷とうや、かんづめでできます。

作り方

- ①酒、しょうゆを合わせておく。
- ②皮付きのとうもろこしは皮をむき、さっと洗う。
とうもろこしを2～3等分に切って、切り口を下にして立てた後、
上から包丁で実をそぎ落とす。 **手を切らないように注意！**
- ③米は洗って水けをきり、すい飯器に入れる。
①の合わせ調味料を加え、1合の目盛りまで水を注いで混ぜる。
②のとうもろこしを上に入れて、ふつうにすい飯する。
- ④ご飯がたけたら、かつお節を混ぜて器に盛り完成☆



1人分の栄養価

- エネルギー：306kcal
- たんぱく質：7.6g
- 脂質：1.4g
- 炭水化物：65.3g
- 食塩相当量：1.0g

食品ロスってなあに？

食中毒を正しく知ろう

次の問題の答えを下から選んで()に書きましょう。 名前: _____ 正解数: /4問中

- ①食中毒きんのついた食べ物の見分け方のうち正しいものは？
 - 1) 食べてみてすっぱく感じた。
 - 2) 色がいつもとちがう気がした。
 - 3) 味や見た目は分からない。 ()
- ②食中毒について正しいのは？
 - 1) 食中毒きんのついた食べ物を食べるとすぐに食中毒になる。
 - 2) 冷蔵庫に入れておくと食中毒きんはいなくなる。
 - 3) 食中毒きんは食べ物だけでなく、人や動物の体にもいる。 ()
- ③食中毒になる可能性が低いものは？
 - 1) よく焼けていないお肉を食べる。
 - 2) 温かい料理は温かいうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる。
 - 3) 焼く前のお肉やお魚を切ったまな板と包丁を使って野菜を切る。 ()
- ④お店で食事するときの注意点について正しいものは？
 - 1) お店のメニューにある生のとり肉料理であれば安全に食べられる。
 - 2) お店のメニューにある生がきにはウイルスはいない。
 - 3) 焼肉を食べるときは焼く用と食べる用でちがうはしを使う。 ()

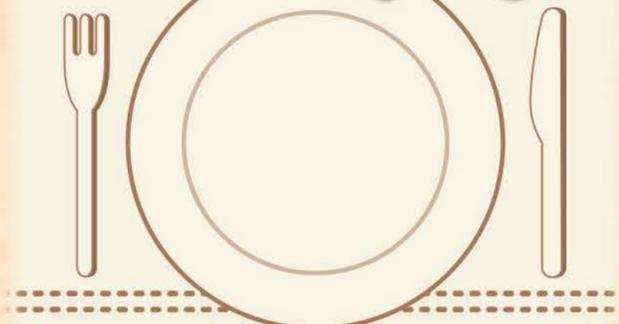


発行元 千葉市保健福祉局健康福祉部健康推進課 【電話】043-245-5223 【FAX】043-245-5659
 作成協力 市民局生活文化スポーツ部消費生活センター / 保健福祉局医療衛生部生活衛生課 / 環境局資源循環部廃棄物対策課 / 経済農政局農政部農政課
 監修 淑徳大学：大山 珠美 千葉県立保健医療大学：鈴木 亜夕帆

令和3年11月 作成



おいしくタベル たのしくマナブ Vol.7



【目次】

- 5つの味を知ろう! …… 表紙, 1ページ
- 買い物とお金の流れ …… 2, 3ページ
- 千葉市の「トウモロコシ」のこと知っているかな? …… 4ページ
- 食品ロスってなあに? …… 5ページ
- 食中毒を正しく知ろう …… 5ページ

5つの味を知ろう!

★味の種類を知ろう!

どんな食べ物がどんな味がするかな? 味の種類と食べ物を線で結んでみよう!

- | | | |
|-------|----------|-------|
| あまい | あま味(あまみ) | す |
| しょっぱい | 塩味(えんみ) | かつおぶし |
| すっぱい | 酸味(さんみ) | 砂糖 |
| にがい | 苦味(にがみ) | 塩 |
| うまい | うま味(うまみ) | まっ茶 |



★塩分をとりすぎていないかな？

食事、運動や休養などの生活の仕方と深いかわりがある病気を生活習慣病といいます。塩分のとりすぎは、将来の生活習慣病の原因になります。



わたしたち(8さい~11さい)の1日の塩分の目標量

8~9さい 5.0g未満

10~11さい 6.0g未満

学校の給食1食分は2g未満をめやすに作られているよ。

★どんな食べ物に塩分はどれくらいふくまれているかな？

よく食べる食品や好きな食べ物にはどれくらいの塩分がふくまれているのでしょうか。下の絵から選んで調べてみましょう。

食品名	内容量	塩分(食塩相当量) 学校給食1食分のめやす 2g未満
	8	8
	8	8
	8	8
	8	8
	8	8
	8	8

ハンバーガー (1個108g) 1.9g クリームパン (1個105g) 0.9g コンビニの梅おにぎり (1個100g) 1.1g 肉まん (1個100g) 1.2g カップラーメン (1食分77g) 4.8g

冷とうエビピラフ (1/2ふくら225g) 2.2g バニラアイス (1個200ml) 0.2g ミルクチョコレート (1箱50g) 0.1g ポテトチップス (1ふくら60g) 0.6g

(参考：外食・コンビニ・総菜のカロリーガイド【初版】)

★千葉市でとれる野菜や果物を積極的に食べよう！

野菜や果物を食べると体の中の余分な塩分を体の外へ出しやすくしてくれます。



うす味に慣れて、将来の病気を予防しましょう。

買い物とお金の流れ

