

“**みらい（未来）**につなげ、**みんなで食べる千葉市産**”
千葉市でとれる**野菜**を知ろう

きょう きゅうしょく
今日の給食のテーマ

ちばし しゅん
 千葉市でとれた旬のとうもろこしを味わう

加曾利貞 P.R 大使 かそりーぬ



7月 とうもろこし

イネ科 種子（果実）を食べる植物
 とうしつ しよくもつせんい ほうふ
 糖質・食物繊維が豊富
【CORN】

旬の野菜 とうもろこし

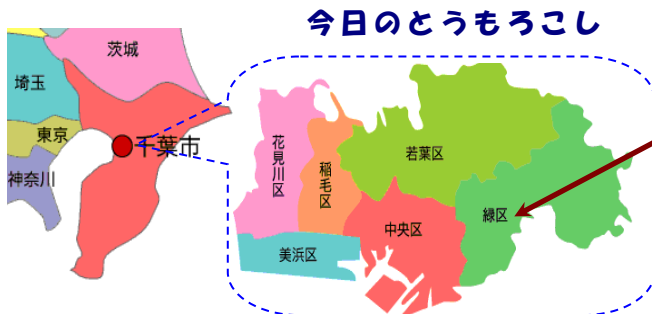


とうもろこしの旬は夏です。甘くて栄養たっぷりのとうもろこしは、暑さで食欲が落ちやすい夏におすすめの食材です。とうもろこしはエネルギー源となる糖質を主成分とし、ビタミン類や食物繊維をバランスよく含んでいます。

鮮度が落ちやすいので、収穫後はできるだけ早めに茹でましょう。すぐに食べない場合は茹でてからラップに包み、冷めたら冷蔵庫で保存します。



日本のとうもろこしの一大生産地は北海道ですが、私たちの住む千葉県でも多く生産されています。



今日の給食のとうもろこしは、千葉市緑区で収穫されました。若手の生産者の方々が心を込めて育ててくださったものです。



← 千葉市の学校給食での地産地消の取組みについて紹介しています。

<とうもろこしクイズ>

Q1：とうもろこしのひげは、どこにつながっているでしょう？

- ①葉っぱ ②実 ③根

こたえ：②実

ふさふさのひげは「絹糸」といい、めしべの部分です。このひげは実とつながっていて、ひげの数だけ実があります。

Q2：とうもろこしをおいしく食べるための選び方は？

- ①皮付きのものを選ぶ ②皮をむいたものを選ぶ

こたえ：①皮付きのものを選ぶ

皮をむいた時から鮮度が落ちていくため、皮付きを選びましょう。収穫されてすぐに食べるのが一番おいしい食べ方です。

<おいしいとうもろこしの選び方>

ひげの色が濃い茶色

ひげが、ふさふさとたくさんある

皮が鮮やかな緑色

ずっしりと重い

