

“**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

7月とうもろこし

イネ科 種子（果実）を食べる植物
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有名な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。



今日のとうもろこし



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。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について紹介しています。

今日の給食のねらい

千葉市でとれた旬のとうもろこしを味わう



<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

皮が鮮やかなみどりいろ緑色

ずっしりと重い

