

“**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】

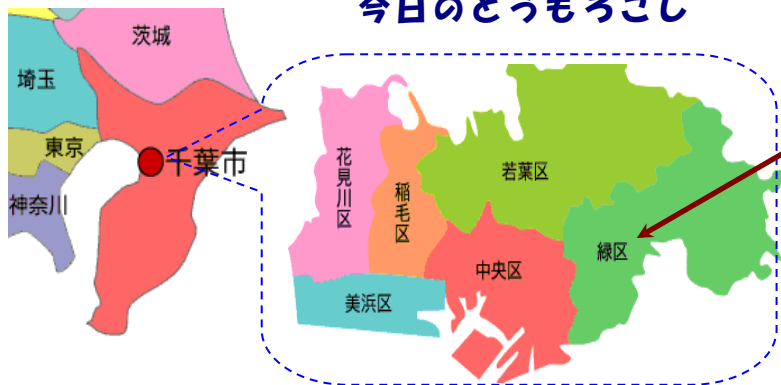


とうもろこしの旬は、6月中旬から7月中旬頃です。

とうもろこしは、はじめは小さな苗ですが、2～3ヶ月で高さが180cmくらいまで大きくなります。1本の苗には、数本のとうもろこしが実りますが、1～2本を残して他のとうもろこしは小さなうちに採ってしまいます。それは残したとうもろこしを大きく甘くするためです。小さいうちに採ったものはヤングコーンとしておいしく食べられています。

今日の給食では、千葉市内でとれた「ゴールドラッシュNEO」という品種のとうもろこしを味わいます。

## 今日のとうもろこし



千葉市緑区の生産者の方々が心を込めて育ててくださったとうもろこしです。

今日の給食のテーマ

千葉市でとれた

旬のとうもろこしを味わう



加藤利貞様PR大使がそりーぬ

## とうもろこしの栄養



### <炭水化物>

体のエネルギー源となる大切な栄養素です。体を動かすだけでなく、脳の働きにも必要な栄養素です。

### <ビタミンB<sub>1</sub>>

炭水化物の一部である糖質をエネルギーに変えるのに必要な栄養素です。疲労回復や脳の働きをサポートする役割があります。

### <ビタミンB<sub>2</sub>>

脂質の代謝に関わる栄養素です。皮膚や爪、髪などを健やかに保つ働きがあります。

