

たいけん とうもろこしのかわむき体験をやってみよう

給食室

まいとし がつ しゅん しょくざい した もくてき ねんせい たいしょう
 毎年7月は、旬の食材に親しむことを目的に、1年生を対象に、とうもろこ
 しのかわむき体験を実施しています。むいたとうもろこしは給食室へ届けられ、
 調理員さんが美味しくゆでます。そして、その日の給食に提供され、みんなで
 味わいます。今年は残念ですが、感染予防対策を考慮し、実施することができ
 ませんが、1年のうちわずかな時期しか収穫できない千葉県産の（地元の）とう
 もろこし、旬のおいしさをおうちの人と体験し、味わってほしいです。
 千葉県はとうもろこし 産出額全国第2位です。1位は北海道、3位は茨城県と
 なっています。千葉県産のとうもろこしは、6月 中旬から7月 中旬でまさに
 今が旬です。

えいよう とうもろこしの栄養

とうもろこしには、糖分やでんぷん質などの炭水化物が豊富で、野菜としては
 カロリーが高めですが、同時に疲労回復、脳の働きを助けるビタミン類や、ス
 ムーズな排便を促したり、腸内環境を整える食物繊維や、脂肪燃焼を助け
 るアミノ酸も含まれています。

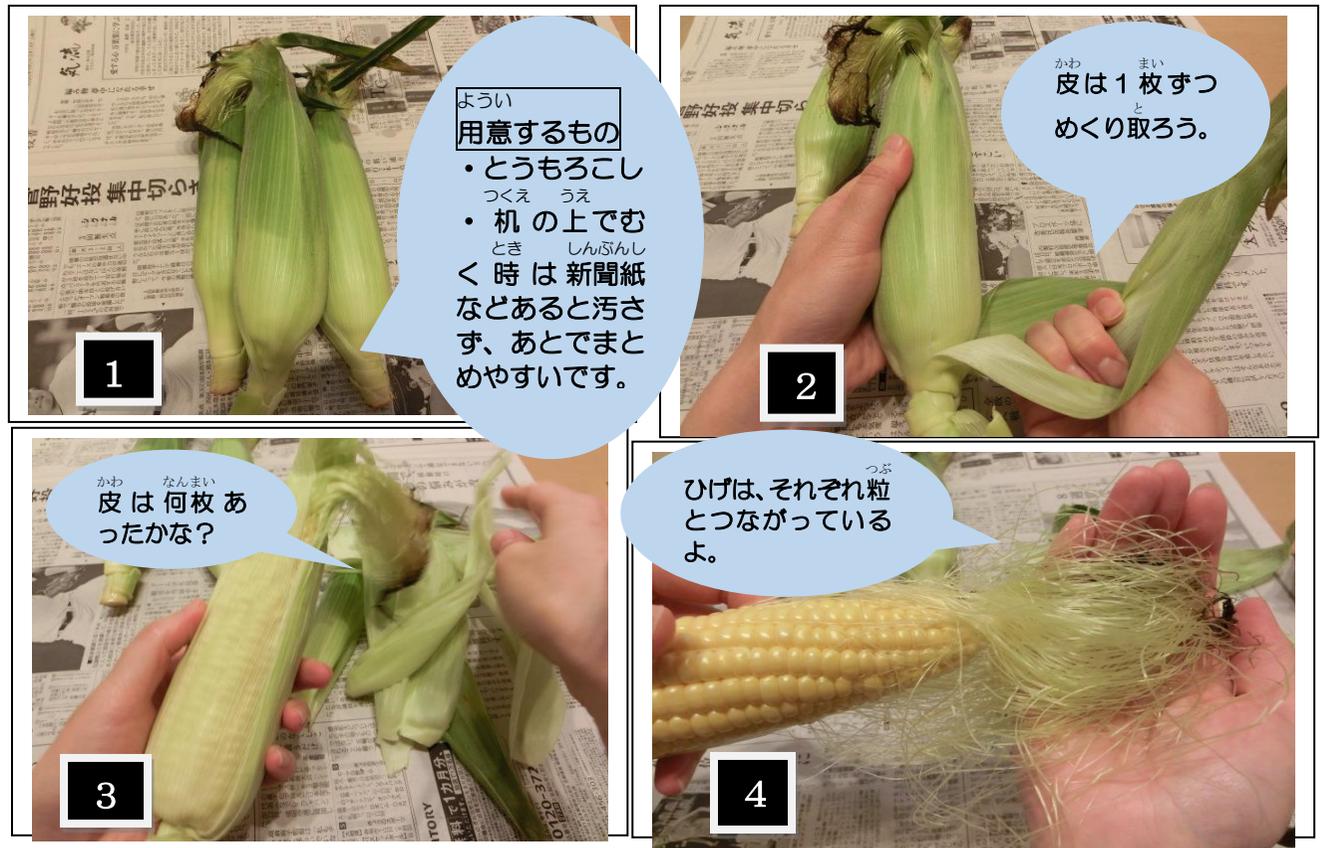
たいけん いよいよ体験！

（その前に次のことを意識してみてくださいね。）

- ・食事作りに参加しているという気持ちを持とう。（手洗いをしっかりと）
- ・かわをむいた時の音、におい、絹糸のようなひげ（※絹糸）を触ってみる
 など、とうもろこしをよく観察し、体感しよう。
- ・自分でむいたとうもろこしを茹でたり、蒸したり、調理して味わった時ど
 うだったでしょうか。おうちの人に話してみよう。

（とうもろこしはやけどなどしないように、おうちの人と一緒に調理しましょう）

※絹糸（けんし）は、とうもろこしのめしべです。



よい
用意するもの
・とうもろこし
・机の上でむ
く時は新聞紙
などがあると汚さ
ず、あとでまと
めやすいです。

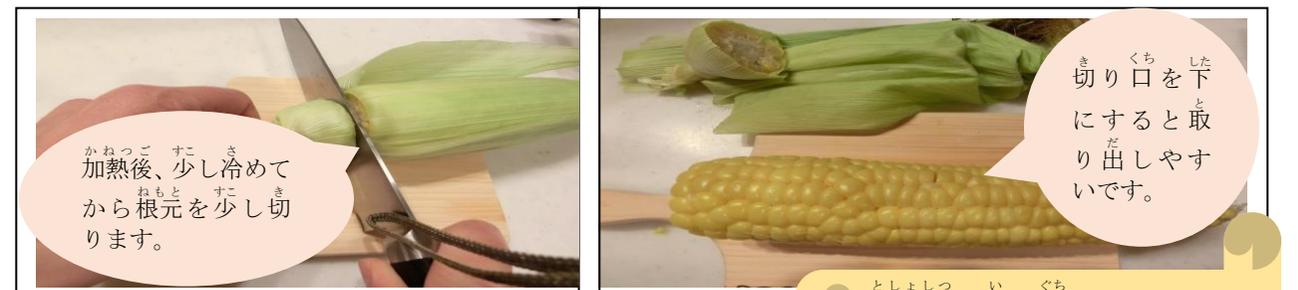
かわ まい
皮は1枚ずつ
めくり取ろう。

かわ なんまい
皮は何枚あ
ったかな？

ひげは、それぞれ粒
とつながっている
よ。

かねつほうほう 加熱方法のポイント

- ・加熱する場合、皮を2～3枚残した状態で蒸したり、茹でたりするととうもろこしの味が逃げず、ジューシーな仕上がりになります。茹でる場合は水から入れて、沸騰後4～5分程度。
- ・蒸す場合は、湯気があがった蒸し器に入れて約10分程度。
- ・丸ごと電子レンジで加熱する場合も、ラップで巻くか、皮を少し残したままレンジにかけるのがおすすめです。600wで3～4分を目安に。（やけどに注意してください）



かねつこ すこ
加熱後、少し冷めて
から根元を少し切
ります。

きりぐちを
下にとり
だしやす
いです。



図書室の入り口に、とうもろこしの絵本や図鑑がならんであるよ。読んでみてね。図書室の城後先生が、1年生に「とうもろこしちゃんのながいかみ」の読み聞かせを実施中！