



# 給食だより

## 2021年7月号



今年も早いもので、半年が過ぎました。梅雨が明けると、いよいよ夏の到来ですね☆  
むしむしする日や暑い日が続くと、身体の機能が低下してしまい食欲不振に陥りやすいです。栄養たっぷりの食材を食べて、元気に過ごしましょう！

そこで、今月は7月が旬でもある **とうもろこし** をご紹介いたします！！

### 見分け方

収穫後すぐに味や栄養価が落ちてしまう為、産地が近いもの。また、実がぎっしり詰まっていて、ツヤのあるもの。皮は濃い緑色のもの。ひげの本数と実の数は同じため、ひげの本数も注目する。

とうもろこしは、小麦・米と並び、  
世界三大穀物といわれています☆

ほかにも沢山☆

### 栄養と効能

#### →野菜中での含有量トップクラス！炭水化物

炭水化物は糖質と食物繊維に分類できます。とうもろこしにはその両方の栄養素が多く含まれており、糖質は体内で消化・吸収されてエネルギー源になります。

一方、食物繊維は体外へ排出されるが腸内細菌のバランスを整えたり、血糖値の急上昇やコレステロール値の上昇を抑える働き、また、腸を動かして便の排泄にも役立ちます。

#### →脳へエネルギーをいきわたらせる補助系のビタミンB1

とうもろこしにも含まれる糖質の代謝を補助する作用があります。また、脳にエネルギーがいきわたることで、神経機能を正常に保つ効果もあります。

#### →黄色素成分β-クリプトキサンチン

カロテノイドの一種であり、2型糖尿病や肺がんの抑制が期待されています。

また、骨の形成量増加等によって、骨粗鬆症の予防・改善についても期待されています☆

### とうもろこしごはん

#### ●作り方●

1. 米を研ぎ、2合分の水と料理酒を加えてかき混ぜる。  
※1時間ほど浸漬させる。
2. とうもろこしの皮をむき、ひげを取り除く。
3. 芯から実をそぐ。 ※芯は捨てない。
4. 浸漬させた米にとうもろこしの実と芯をのせて炊く。
5. 炊き上がったたら、芯を取り除き、塩で味を調えると完成です！

#### ●材料●

- ・米…2合
- ・とうもろこし…1本(150g)
- ・料理酒…大さじ1
- ・塩…適量

子ども達の笑顔のために