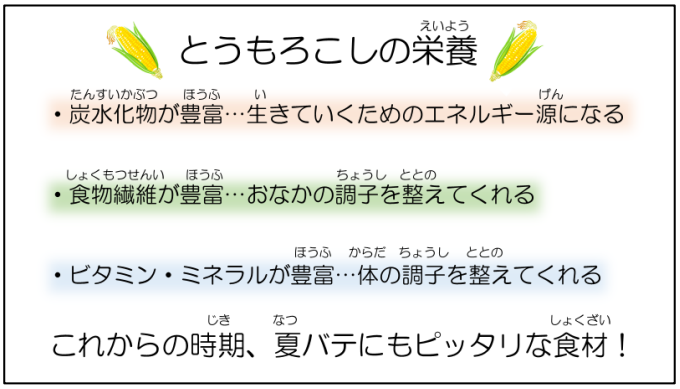
給食室の独り言　　No.７

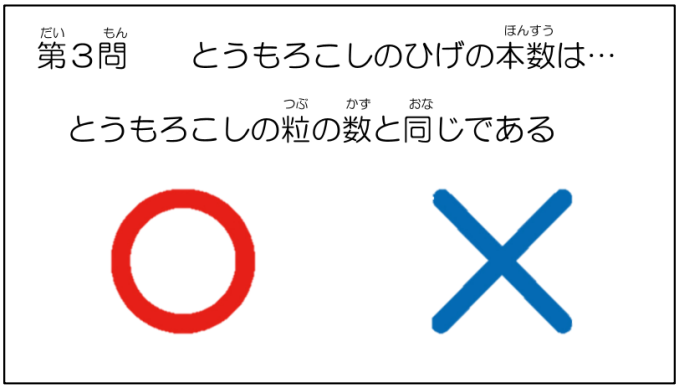
みなさま、こんにちは。今回も見ていただきありがとうございます。

暑い日々が続いていますね。夏バテにはなっていませんか？水分だけではなく、食事をしっかりと摂り、夏に負けない体づくりを続けていきましょう。

さて今日は、７月９日（水）に実施した「とうもろこしの皮むき体験」の様子についての独り言です。１時間目を使って、８組の担任の先生方にもご協力いただき、体験学習を行いました。

まず、栄養士からスライドを使用して、とうもろこしに含まれる栄養素の説明や、とうもろこしに関するクイズを出しました。クイズは〇×でしたが、みなさん積極的に答えてくれて、私も楽しい時間を過ごせました。





その後、実際に８組の生徒に皮むきをしてもらいました。せっかくみなさんに体験してもらうので、普段なかなか見ないものを…と思い、「雪の妖精」という名前の白とうもろこしを用意しました。皮をめくると真っ白のとうもろこしがあらわれ、触ってみたり匂いを嗅いでみたり、よく観察しながら、みなさん皮むきを進めてくれました。全部で２３０本ほどあったとうもろこしを９人ほどで皮むきをしてくれました。

　無事皮がむき終わったとうもろこしは、給食室に運び、この日の給食で提供しました。
　白とうもろこしは、糖度がとても高いことからシンプルに「蒸しとうもろこし」にしました。とても甘く、生徒・先生からも好評でした。加熱すると、生のときよりも黄色くなった気がします。

　私自身、とうもろこしの皮むき体験をやってもらうのが初めてで、時間に間に合うのかドキドキしていましたが、８組のみなさんがどんどん作業を進めてくれ、無事時間内に終えることができました。楽しんで作業してくれたことがなにより嬉しく、これからもこのような体験学習をできたらいいなと思っています。

　今回はこれで「給食の独り言」は終わりです。また次回も見ていただけたら嬉しいです。