



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。

 **とうもろこしの栄養** 

たんすいかぶつ ほろふ い げん
•炭水化物が豊富…生きていくためのエネルギー源になる

しょくもつせんい ほろふ ちょうし ととの
•食物繊維が豊富…おなかの調子を整えてくれる

ほろふ からだ ちょうし ととの
•ビタミン・ミネラルが豊富…体の調子を整えてくれる

じき なつ しょくざい
これからの時期、夏バテにもピッタリな食材！

だいもん ほんすう
第3問 とうもろこしのひげの本数は…

つぶ かず おな
とうもろこしの粒の数と同じである

 

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、無事時間内に終わ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。また次回も見ただけいたら嬉しいです。

次回もお楽しみに♪
