



トウモロコシ

平成 30 年 6 月 25 日
北空知圏学校給食センター

ひげの本数だけ実と一致します。
お店で買うときは、ひげが多いの
をさがしてね！

栄養は、野菜の中では、高カロリーで、糖質、たんぱく質が主成分。
胚芽の部分には、
おなかの調子を整える食物せんいや、夏バテ予防に効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。ナイフなどで実をこそぎ落とすと、せっかくの栄養が無駄になるので、はずす時はていねいに！

胚芽



トウモロコシは、そのまま食べる以外にも、さまざまな用途があります。油、燃料、でん粉（コーンスターチ）飼料、など地球環境保護の面からもたいへん重要な働きをしています。

トウモロコシは、高温になると糖分がエネルギーとして使われて、甘味が落ちるため、早朝に収穫します。

今日の給食は、中華コーンスープです。北海道で収穫されたクリームコーン缶を使用しています。新鮮なうちに加工するため、トウモロコシ特有の風味が楽しめます。