

7月 1日 (火) 今日の盛り付け

大皿：チーズミートドッグ
ゆでとうもろこし

大碗：いんげん豆の
クリームスープ

小碗：揚げかぼちゃ入り
アーモンドサラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 今日の給食は洋食です。 とうもろこし

とうもろこしは、^{こめ}米や^{むぎ}麦と同じく^{おな}イネ科の植物で、^{せかい}世界三大^{ざいぶつ}穀物のひとつ。糖質、^{たんぱく}タンパク質が^{おほ}多く、^{かちく}家畜にとっても^{じゅうよう}重要な^{げん}エネルギー源です。^{せかいてき}世界的には^{かんそう}乾燥させて^{こくもつ}穀物として^{りよう}利用されるものが^{だいぶん}大部分ですが、^{にほん}日本で^{さいばい}栽培されるほとんどは^{すい}スイート^こコーン種と呼ばれる^{あま}甘みが^{つよ}強くみずみずしいタイプです。

^{じゅく}熟す^{まえ}前に^{しゅかく}収穫され、^{やさい}野菜として^{しょく}食されています。^{しょくもつ}食物繊維の^{せんい}ほか、^{びたみん}ビタミンB1、^{B2}B2、^EE、^{かりう}カリウムも^{ほうふ}豊富。^{とく}特に^み実の^{ねもと}根元に^{ふく}含まれる^{リノール}リノール酸には、^{あくだま}悪玉コレステ^{ロール}ロール値を^さ下げ、^{どうみやくこうか}動脈硬化を^{よぼう}予防する^{はたら}働きもあります。

とうもろこしの^{せんいじょう}頭には^{しよくたい}繊維状の^{ひげ}ひげがついています。その^{しょうたい}正体は、とうもろこしの「^{めしべ}めしべ」です。^{なが}長く^の伸びる^{めしべ}めしべは「^{けんし}絹糸 (けんし)」と呼ばれています。^{みんな}みんなが^た食べる^{つぶ}粒の^の一つ一つから^の伸びていて、^{かふん}花粉がつくと^{じゅぶん}受粉します。なので、^{とうもろこし}とうもろこしの^{つぶ}粒と、^{かず}ひげの^{おな}数は^{おな}同じになります。

今日の給食も残さず食べましょう(^_^)

