

# 7月 給食だより



令和8年7月  
品川区立 鮫浜小学校  
校長 中村 英代  
栄養士 鈴木 春南

梅雨が明け、より一層熱くなる時期ですね。7月は夏休みにも入る月ですが、暑さで体調を崩さないよう、給食がない期間も好きなものばかりでなく、ごはん、野菜、肉、魚とバランスよく食事しましょう。

## とうもろこしについて

## ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいたのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたいた栄養素です。



### ビタミンCを多く含む食べ物



### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB<sub>1</sub>のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとも体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

### 名前の由来は?

安土桃山時代に伝えられたとき、姿が先に中国から伝わっていた「モロコシ(蜀黍)」に似ていたので、「外国の」という意味の「とう(唐)」を付け、「とうもろこし」となりました。ただ、漢字で「唐蜀黍」だと、どちらも中国の昔の国名で不自然なので、「玉蜀黍」の字が当てられます。「とうきび」「南蛮きび」とも呼ばれます。

### 10メモ

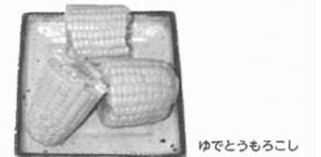
「ひげ」は、とうもろこしの「めしべ」で、1つの実に1本ついています。そのため、ひげの数が実の数になります。世界では実を完熟させて穀物として用いる地域もあります。その実を粉にしたのが「コーンスターチ」で、とうもろこしの「でんぷん」になります。さらに接着剤の「のり」やプラスチック、バイオエタノールなど工業製品の原料としても、とうもろこしは使われています。

### おいしい時期は?

夏によく食べられるのは、まだ完全に熟していない実を若どりしているため、「スイートコーン」と呼んで、野菜として扱います。畑では1つの株に1本のとうもろこしを残して大きく育てます。間引いたものも「ベビーコーン」や「ヤングコーン」として食べられます。

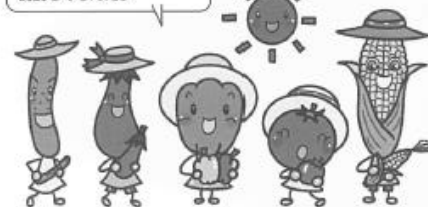
### 栄養の特徴

「スイートコーン」として食べる場合は主に体の調子を整える。ゆでとうもろこし100g(1/2本)のエネルギーは100kcalほどなので、おやつにもぴったり。ビタミンB群や食物繊維もとれます。



### ③旬の夏野菜をたくさん食べよう!

水分には体の熱を下げる役割もあるんだよ!



7月9日に1年生がとうもろこしのかわをむきます

1年生がかわをむいたとうもろこしは、給食室でゆでてその日の給食で提供します。