

食べるって楽しいな 2022年 8月

今回は とうもろこしです！



別名「とうきび」。いろいろな種類がありますが、一般に食べられているのは、甘味種の「スイート」です。とうもろこしの粒の皮は整腸作用のあるセルロースという食物繊維でできています。また、胚芽の部分にはリノール酸が含まれ、血中コレステロールを下げる働きがあります。でんぷんを含み、そのエネルギー代謝を促進するビタミンB1も併せもつので、疲労回復に効果的です。

食材に触れたり、見たりすることで、子どもたちが食に興味を持つ機会になればいいなと思います。

子どもの様子

(茎のところが)竹みたい



畑でとれたのよりこっちが大きいな。

ヒゲいっぱい！

何だこれ

(粒が)ツルツルしてる



自園で収穫したとうもろこしと比べ、重さや大きさなどが違ったことに気づいた子どもたちです。とうもろこしのひげを黙々と1本1本取っている子どももいましたよ。