

# 給食だよい

7月号

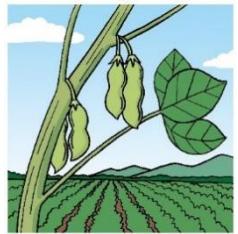
令和7年7月16日(水)  
新座市立新座小学校

~毎月19日は「食育の日」です~



**2年生がとうもろこしの皮むき**

**3年生が枝豆の枝もぎに挑戦しました**



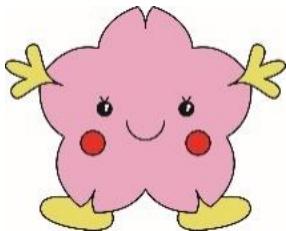
どちらも昇降口付近で行いました。とうもろこしは6月27日、枝豆は7月1日の給食でした。いずれも収穫してからの時間が短くなり、本来の甘さ・おいしさを新座小の子供たちに味わってもらうことができます。



とうもろこしは、埼玉県でとれた「みらい」という品種が八百屋さんから届きました。事前に教室でクイズも交えたとうもろこしについての動画をみてもらい、本番に臨みました。



枝豆は当初、根までついたものを注文予定でしたが、八百屋さんが仕入れに行く市場では、枝付きが主流とのことで当日を迎えました。3年生が枝からもぎ、新鮮なものを給食とすることことができました。6年生から、「ありがとう」と声をかけられる温かいやりとりがあったようです。そして、2学期に国語「すがたを変える大豆」を学ぶ子供たちにとっては、印象深い活動になったのではないかと思います。



とうもろこしのゆで方 2パターン

## 作ってみませんか ~給食のメニュー~

### 「とうもろこし」

「湯をわかしてから、畑のとうもろこしを取りに行け」という言い伝えの通り

以前の給食では沸騰した湯の中でカットしたとうもろこしを茹でて、

3年生以下には1／3、4年生以降は半分ずつ提供していました。品種も含め

比較検討の結果、現在は水からじっくりとうもろこしをゆでています。

#### ～ゆで調理～ ※学校では水から20分程度 60リットルに対し、塩200g

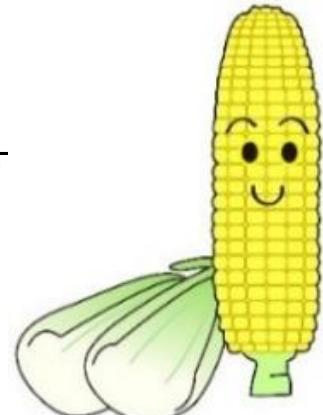
① とうもろこしの皮をむく(ひげ・薄皮含む)

② 水に塩を入れ、好みの大きさのとうもろこしを入れる

※とうもろこし全体がつかる「鍋や深めのフライパン」をおすすめします

③途中かきませ(転がし)ながらゆでる

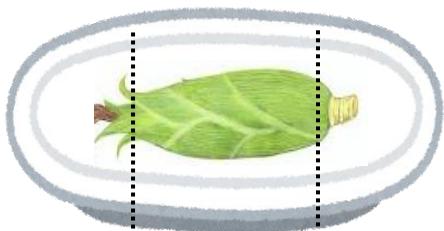
④ゆであがったら、お湯につけたまま粗熱をとる



#### ～レンジ調理～

① 上下をカット ②ラップなし皮ごとレンジへ(皿に乗せる)

② 600Wで5分 ④頭をもって皮をスルッとむく



やけど注意！

皮むきの時には、もっとやりたい！！ 思ったよりも簡単！家でもやってみたい！

という声が子供たちからあがっていました。給食ではびっくりするほどの甘さを感じました。ぜひ季節を食べ物からも、感じてください！！！