

# 食ベジリンクの 触育通信 7月号

毎月発行



こんにちは！作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです。お子様と一緒に、野菜について楽しみながら学んでいただきたい！という想いから毎月発行しています。今回の特集は、「とうもろこし」。米や小麦と並び、世界三大穀物の一つとして世界中で親しまれています。また、加工されることで、いろいろな料理に変身します！

## 特集について

- ビタミン類
- タンパク質 (アミノ酸)
- ミネラル
- 脂質
- 炭水化物 (糖質)



夏野菜の代表格、とうもろこし。子どもも喜ぶ食材のひとつです。葉っぱのついたままレンジでチン！火を使わずに手軽に調理できるのも魅力的。炭水化物（糖質）、ビタミン類、ミネラル、脂質、タンパク質（アミノ酸）などが含まれています。とうもろこしについて学んでみましょう。

## とうもろこしの品種

ひとくちに「とうもろこし」といっても、その中にいろいろな品種があるのはご存知ですか？

<p><b>スイートコーン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>甘い</li> <li>やわらかい</li> </ul>	<p><b>ポップコーン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かたい</li> <li>加熱すると破裂する</li> </ul>	<p><b>デントコーン</b></p> <p>粉にする</p>	<p><b>ワキシーコーン</b></p> <p>もちもち！</p>	<p><b>フリントコーン</b></p>
---	---	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------

## とうもろこし粉を使った世界の料理

「焼きとうもろこし」や「とうきびごはん」、「サラダ」に「コーンスープ」「かき揚げ」など、生の状態からでも幅広く活躍するとうもろこしですが、加工品を使うとさらに活躍の機会が増えます。世界に目を向けると、「とうもろこし粉」を小麦粉のように使い、「パン」や「お粥」にして食べている地域もあるようです。それぞれどんな味なのか、気になりますね！

<p><b>トルティーヤ (中南米)</b></p> <p>タコス</p>	<p><b>コーンブレッド (アメリカ)</b></p>	<p><b>ユーミーピン 玉米餅 (中国)</b></p>	<p><b>ウォーウォートウ 窩窩頭 (中国)</b></p> <p>ふしぎなカタチ</p>	<p><b>アフリカの練り粉 (ウガリ、ンシマ、サザ)</b></p>
---------------------------------------	------------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------------

## 収穫に行ってみよう！

POINT!



ベジリンクでは、畑ツアーを開催しています。畑ツアーに参加した子どもたちの様子を紹介します！

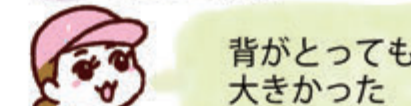
### 当日の服装



### とうもろこしをとるよ



### 子どもたちの感想



シャキシャキして甘かった



### 畑ツアー運営メンバーの声

「どこにあるかな〜？」と大きな葉っぱをかき分けて探したり、収穫したとうもろこしを両手いっぱい抱え、誇らしげにしている姿が愛おしかったです。体験後も子ども達は自ら遊びを見つけ、畑でかけっこや虫取りをしてずっと遊び回ったりしていました。採れたて新鮮の美味しさを知ってもらうことももちろんですが、畑は「五感を使う最高の遊びと学びの場」だと、子どもの姿を見て大人はハッと気づかされます。畑ツアーは保育園単位で開催しますので、ご興味ある方はお問い合わせください！



### 篠宮農園

しのみやさん (東京都東久留米市)



有機物を多く含んだ良質な堆肥を土に入れることや、土の深さに気を配ることで、安心して食べてもらえる野菜作りに日々励んでいます。

## 触育を楽しむお子さんたちをご紹介します！

ベジリンクの公式 Instagram がさらにパワーアップして新しくなりました！お野菜や食育情報など、子どもたちに美味しく食べて、学んでもらえる情報をお届けしておりますので、ぜひフォローをよろしくお願いいたします！



## 8月号予告「じゃがいも特集」

ポテトサラダに肉じゃが、フレンチフライなど、子どもに人気、おなじみの食材「じゃがいも」。でも、じゃがいもってどこを食べているのか知っていますか。根っこ？ 地下茎？ 意外と「じゃがいも」についてよく知らないことも。いろいろなじゃがいもでポテトサラダを作ってみたり、品種による違いもご紹介します！

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！  
**株式会社ベジリンク** - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町紀尾井タワー 14F

