

# 7月 ひたちなかをたべよう

～ひたちなか市で作られている野菜についてしよう～

## とうもろこし

とうもろこし / コーン  
Tomorokoshi / Corn



おいしく食べてください!



ひたちなか市でも、とうもろこしが作られており、7月の給食では、一部の学校で佐野中学区の砂川さん、勝田一中学区の永井さんが作ったとうもろこしを食べることができます。

茨城県は、とうもろこしの出荷量全国第3位で、古河市や結城市、坂東市などの県西地区で多く作られています。「味来」、「ゴールドラッシュ」、「おおももの」などいろいろな品種があります。

↑生産者の砂川さん(写真左)、永井さん(写真右)

### えいよう どんな栄養があるの？

とうもろこしは、炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脂肪には、リノール酸やオレイン酸が多く、生活習慣病の予防に効果があります。さらに、ビタミン類も豊富で、中でもビタミンB1やB2はエネルギーの代謝を助け、疲労回復によいとされています。とうもろこしは、暑い夏を乗り切るためのエネルギー補給にぴったりです。



### とうもろこしの成長

ポットに種をまく。



3月末～4月 種まき

芽が出て、苗が育ったら、畑に植える。肥料を与えたり、虫がついたりしないように気を配ります。



約20日後

雄穂(おばな)の花粉が雌穂(めばな)のヒゲについて受粉します。



6月上旬頃 受粉

ヒゲが茶色になったら食べごろの合図。収穫します。



7月上旬～ 収穫

### \*とうもろこしのひみつ\*

とうもろこしの先にあるヒゲ1本1本は、実の1粒1粒とつながっています。ヒゲがたくさんあり、ふさふさしているものほど実もたくさんつまっています。



### あさと 朝採りとうもろこしが美味しいわけ

とうもろこしは、夜になると日中に葉で作られた糖分を実に送り、たくわえます。そのため、太陽が昇る前の早朝に収穫するといちばん甘いとうもろこしが採れます。収穫から時間が経てば経つほど甘味が落ちてしまいます。