

# 食育情報誌の配布

千葉市健康推進課  
11月

## 千葉市食育&消費者教育情報誌「おいしくタベルたのしくマナブ」

食に関する消費者教育の課題解決のため、食に関する関係者と連携して食育情報誌を作成しました。

### 【掲載記事】

- ①塩分について（5つの味と食べ物に含まれる塩分）
- ②消費について
- ③千葉市の農産物（トウモロコシ）について
- ④食品ロスと食中毒予防について

The image shows the cover and two content pages of the magazine. The cover features the title 'おいしくタベル たのしくマナブ Vol.7' and a table of contents. The first content page is titled '千葉市の「トウモロコシ」のこと知っているかな?' and includes an introduction, a list of recipes, and a recipe for 'とうもろこしご飯' (Corn Rice).

**千葉市 食育 & 消費者教育情報誌**  
10月号も生きたる 千葉市

### おいしくタベル たのしくマナブ Vol.7

【目次】  
5つの味を知ろう! ..... 表紙、1ページ  
買い物とお金の流れ ..... 2、3ページ  
千葉市の「トウモロコシ」のこと知っているかな? ..... 4ページ  
食品ロスってなあに? ..... 5ページ  
食中毒を正しく知ろう ..... 5ページ

### 5つの味を知ろう!

★味の種類を知ろう!  
どんな食べ物がどんな味がするかな? 味の種類と食べ物を線で結んでみよう!

あまい.....あま味(あまみ).....す	す
しょっぱい.....塩味(しんみ).....かつおぶし	かつおぶし
すっぱい.....酸味(さんみ).....砂糖	砂糖
にがい.....苦味(にがみ).....塩	塩
うまい.....うま味(うまみ).....まっ茶	まっ茶

千葉市

### 千葉市の「トウモロコシ」のこと知っているかな?

作成協力: 千葉国立保健医療大学 石橋利幸 木谷有希 小嶋田真緒

**農家さんに聞く! トウモロコシのひみつ** 責任協力: 徳島大学 西野ひな

**Q1** おいしいトウモロコシを育てるために工夫していること・大変なことは何ですか?  
**A1** 工夫していることは、土に肥料をたっぷり入れて育てるため、肥料作りです。もう一つは、朝早く(午前4時!)に収穫することで、トウモロコシは、夜の間に葉が萎んでしまうので、朝収穫することでおいしいトウモロコシを届けられます。大変なことは、畑をあらすイノシシやアライグマからトウモロコシを守ることです。

**Q2** おいしいトウモロコシを捨てる長崎さんから、子どもたちに伝えたいことはなんですか?  
**A2** どんな野菜も、おいしく育つためには十割りがとて大切です。大切に育てたトウモロコシを畑でみんなに収穫してもらって、とれたてを食べてあげてください。

### トウモロコシのいろんな食べ方を体験してみよう

①焼き 焼き色がおいしそう! → 皮つきで焼くと皮のあたりも楽しめるよ!  
②煮し とってもおいしい! → つぶがバラバラになりやすいから、いろんな料理に使えるよ!  
③ゆで デューサー! → ショートカットが楽しいよ!  
④レンジ 一人でも作れる! → 火を使わないですぐにおいしいトウモロコシが食べられるよ!

### お家の人といっしょに作ってみよう

●とうもろこしご飯 作成協力: 淑徳大学 鈴木雅夏 関崎聖奈 高橋美由佳 滝澤みなみ 山本美月

**【材料(2人分)】**  
・とうもろこし(小) ..... 1/2本  
・米 ..... 1合  
・酒 ..... 大さじ1  
・しょうゆ ..... 大さじ2  
・かつお節(けずり節) ..... 1/2パック  
※とうもろこしは芯とゆかり、かんづめで切ります。

**【作り方】**  
①酒、しょうゆを合わせて煮く。  
②皮付きのとうもろこしは皮をむき、さつと洗う。  
とうもろこしを2~3等分に切って、切り口を下にして立てた後、**手を切らないように注意!** 土が付いた部分を落とす。  
③米は洗って水気をきり、すり飯皿に入れる。  
④のめり汁をすり鉢でつぶす。1合の白米に対して水は2合が目安。  
⑤ゆでたとうもろこしをすり鉢の中でつぶす。  
⑥ご飯がけたら、かつお節を混ぜて最後に完成!

1人分の栄養価  
●エネルギー: 306kcal  
●たんぱく質: 7.6g  
●脂質: 1.4g  
●炭水化物: 65.3g  
●食塩相当量: 1.0g

千葉市ホームページ

<https://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/kenkofukushi/suishin/shokuiujyohoshi.html>