

とうもろこし

<とうもろこしの旬>

・6月～9月



<とうもろこしの豆知識>

- ・とうもろこしは、南米やアフリカでは主食として食べられています。
- ・米、小麦、とうもろこしは、世界の三大穀物と呼ばれています。

<栄養たっぷり>

★ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。

★ビタミンB2

皮ふや粘膜の再生をうながす働きがあります。

★アスパラギン酸

体の疲れをとる効果があります。



<とうもろこしクイズ>

Q1：とうもろこしのひげは、どこにつながっているでしょう？ ①葉っぱ ②実 ③根

Q2：とうもろこしは、いつ収穫すると1番甘みがあるでしょう？ ①朝 ②昼 ③夜

<おいしく食べる！>

パターン1：ゆでる

水からゆで、沸とうして3分後に火をとめてザルにとる。余熱で仕上げます。



パターン2：電子レンジ

とうもろこしの皮を2・3枚つけたまま、電子レンジにかける。



※1本につき600wで3分×2回（両面）

- ★とうもろこしは鮮度が落ちやすい野菜です。すぐに食べないときは加熱してからラップをして冷蔵庫で保存します。

おいしいとうもろこしの選び方



ひげがたくさんあるもの

ひげの色が濃い茶色

皮が鮮やかな緑色

ずっしりと重たいもの

<観察してみよう！>

- ・どんなにおいがするかな？
- ・大きさはどれくらい？
- ・とうもろこしの皮は何枚？
- ・ひげは何本あるかな？
- ・食べるとどんな味がするかな？

<クイズのこたえ>

Q1：②実

ひげの数だけ実があります。1本のとうもろこしには約600本のひげがあります。

Q2：①朝

夜になると葉で作られていた糖がとうもろこしの実に送られます。朝に収穫したとうもろこしには、糖分がたくさんつまっているのととても甘いです。