

7・8・9月が旬 とうもろこし特集 corn

“野菜”と“穀物”の特徴をもつ

ひげの数と、粒の数は同じなんですって！

【とうもろこしの栄養】

★炭水化物（糖やでんぷん）と食物繊維が多く含まれています

★付け根の白っぽいところにビタミン E・B1・B2、カリウム、亜鉛、鉄などが詰まっています

【種類が違う！？】

野菜に分類される食用は“甘味種”

ポップコーンになるのは“爆裂種”

コーンスターチになるのは“馬歯種”

【かんたんレシピ】

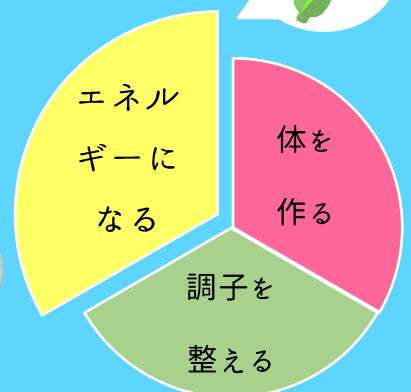
- ①包丁で輪切りにする
- ②少し水を張ったお皿に入れてラップする
- ③レンジ 500W 5分程度



園ではこどもたちが
蒸しパンにいれました



- ・2～3日で食べましょう！
- ・保存はゆでたり蒸したりしてからラップにくるんで冷蔵庫へ



3色食品群



雄花



雌花（ひげ）