



やってみよう！ とうもろこしの皮むき

やりかた

①外側から皮をむく。



②ヒゲもきれいにとる。



③軸をおる。



ゆでかた

ゆでるのはおうち
の人と一緒にね。

ゆで方で味も食感もかわ
ります。いろいろなゆで方
を試してみてね♪

①水からゆでる場合。沸騰してから3～4分。

②お湯からゆでる場合。沸騰したお湯に入れて3～4分。

③電子レンジの場合。ラップをして600Wで3分くらい。

<ミニぼくぼくだより> ☆とうもろこし☆

とうもろこしの皮の先から茶色くて長いヒゲがたくさん伸びています。このヒゲはめしべ
とって、とうもろこしの実（つぶ）になります。ヒゲ一本で一粒の実になるので、とうも
ろこしの粒の数だけヒゲがあります。

とうもろこしには、体の疲れをとったり、食べ物から体の中でエネルギーに代わるのを助け
たりする、ビタミンB1という栄養素が他の野菜に比べ、多く含まれています。むきたての
とうもろこしを食べると栄養をとりましょう。

★O×クイズ★

とうもろこしの実（つぶ）とヒゲの数は一緒である。Oか×か？

こたえ…O です。



ふりかえり

★皮むきを体験してみた感想を書きましょう。(絵でもOK)

さわってみたらどんな感じ？ においは？ ヒゲと粒の数は一緒？

★食べた感想を書きましょう。

★おうちの人から

ご家庭での取り組み
ありがとうございました。

