

こたえ

1 とうもろこしの栄養が多いといわれるのはどこ？

C 粒の根元

解説

粒の根元（芯に近い部分）には「胚芽」があり、
ビタミンB群やミネラルなどの
栄養が多く含まれているといわれています。

そのため、粒の根元まで残さず食べるのがおすすめです！

さらに、とうもろこしの芯にも甘みやうま味があるため、
実をそぎ落とした後の芯も一緒に炊いて
「とうもろこしご飯」にしてみると、
より風味豊かに仕上がります♪



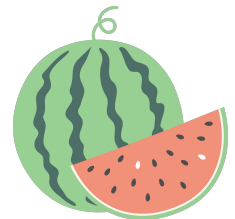
2 スイカの種は食べられる？

A 食べても大丈夫

解説

スイカの種を飲み込んでも、
お腹の中で芽が出ることはありません！

実は種には、たんぱく質やミネラルも含まれています。
ただし、硬いため消化されにくく無理に食べる必要はありません。



旬の野菜は、おいしさも栄養もたっぷり！
毎日の食事に取り入れて、元気に夏を過ごしましょう☀

