



8月号

八尾市保育所調理室

季節は夏真っ盛りの8月です。しっかり食べて、しっかり休息をとり『夏バテ』に気を付けて下さい！

8月は【大阪府食育推進強化月間です】。

標語にもなっている『朝食モリモリ、野菜バリバリ』！

しっかり食べて、食育推進とともに夏バテにも気を付けましょう。



＜今月のテーマは『とうもろこし』です。＞

とうもろこしは大きく分けて3種類あります。甘くて美味しい『スイートコーン』、おやつにばっちり『ポップコーン』、動物のエサやコーンスターチに使われる「デントコーン」があります。



スイートコーン



ポップコーン



デントコーン

それぞれ
見た目はとても
似ています！

スイートコーンを干してもポップコーンにはできません！！
ポップコーンは皮が硬く、乾燥させ中の水分が沸騰、蒸発することで弾けてポップコーンが出来ます。

ポップコーンの作り方

- 乾燥ポップコーン 20g
- 塩 2g
- サラダ油 20g

※お好みで、キャラメル味やカレー味など試してみてください。

- ① 鍋に乾燥ポップコーン、油を入れ、蓋をして弱火で点火します。
- ② 「ポンポン」と音がすれば焦げないように揺らします。
- ③ 音がなくなれば火を止め塩で味付けします。

＜1人分71kcal＞



問い合わせ先：八尾市役所 こども施設課 電話 (072) 924-3840 メールアドレス kodomoshisetsu@city.yao.osaka.jp

ホームページでもご覧になれます。⇒<https://www.city.yao.osaka.jp/0000043861.html>

