

5月27日(火)の給食

745kcal



献立

献立	材料
わかめごはん	米 炊き込みわかめ ごま
じゃがいもの そぼろ炒め	じゃがいも 鶏ミンチ 玉ねぎ 枝豆 油 濃口しょうゆ 酒 みりん 砂糖
じゃこピーマン	ピーマン もやし ちりめん ごま油 みりん コチュジャン 濃口しょうゆ 砂糖
きゅうりの酢の物	きゅうり にんじん かまぼこ 酢 薄口しょうゆ 砂糖
厚揚げと 青梗菜のみそ汁	厚揚げ 青梗菜 和風だし みそ
ココアムース	牛乳 生クリーム ココア 砂糖 ゼラチン



ピーマンについて

① ピーマンの歴史

ピーマンは中南米が原産地のナス科トウガラシ属の野菜である。
コロンブスが発見した時代にヨーロッパに持ち帰り、ここが起源地。
日本には16世紀頃に伝来し、明治時代に日清戦争で導入された。
戦後、一般家庭に普及したのは戦後である。



② ピーマンに含める栄養素

ビタミンC、β-カロテン、カリウム、ビタミンEなどが含まれる。
特にビタミンCは豊富で、抗酸化作用や美肌効果を期待できる。
ビタミンCは、熱に弱いので、加熱調理による栄養素の損失は少ない。
β-カロテンは脂溶性ビタミンで、油と一緒に摂取すると吸収率が上がる。



③ ピーマンが有名な県

茨城県。特に神栖町は日本一の生産地として知られている。
昭和40年代後半には、茨城県が1位で、宮城県、鹿児島県が続き、
4位は高知県に入っている。

宮城県。冬温暖、日照時間が長いため、全国的に有名なピーマンの
(産地栽培)の生産地。

茨城県。全国的生産量の約4割を占め、特に神栖町は全量と利根川に接する温暖な気候と砂丘地帯で水はけの良い土壌に恵まれ、ピーマンの産地である。

鹿児島県。ピーマンの生産量上位に連なり、特に西郷町は県内随一のピーマン産地。

高知県。ピーマンの生産量がトウガラシ産地同様で、ビタミンCは豊富である。

岩手県。ピーマンの生産量上位に位置し、特に盛岡市は有名な産地である。