

6月29日(月)の給食



827 kcal

献立



献立	材料
ドライカレー	米 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん なす ピーマン 大豆水煮 油 にんにく・しょうが カレールウ カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 濃口しょうゆ はちみつ コンソメスープ
小松菜のおひたし	小松菜 もやし しめじ 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり ロースハム マヨネーズ 塩・こしょう
パインゼリー	パインジュース アガー 砂糖 水



ピーマンについて



ピーマンは、栄養たっぷりの緑黄色野菜です。
11月13日は献立でおおいに食べて、元気な体をつくっていきましょう。

1. ピーマンってどんな野菜？

- ・ナス科の野菜です。
- ・緑色が特徴で、夏から秋にかけてよく収穫されます。
- ・独特の苦みがあり、栄養価にこの苦みがあります。



2. ピーマンの栄養

- ・ビタミンC
風邪予防や肌の健康を保つ働きがあります。
- ・β-カロテン
目や皮膚を健康に保つ働きがあります。
- ・おなかの調子を整える働きがあります。

3. ピーマンを食べるといいこと

- ・免疫力を高める
- ・肌を健康に保つ
- ・おなかの調子を整える
- ・風邪予防に役立ちます



4. おいしく食べよう。料理いろいろ！

肉詰め



ピーマンの皮を料理に
ジュースで
食べるとおいしい。

野菜炒め



ピーマンは炒めると
おいしい。
11月13日は献立と一緒に！

スープ



細かくして炒めると、
スープで食べると
おいしい！

サラダ



生でも食べるとおいしい。
彩りがきれいです。

5. 選ぶ時のポイント



- ・つやがある
- ・色が濃い緑色
- ・へたがみずみずしくつやがある
- ・ずしりと重みがある

6. 保存方法

ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。
水気があると傷みやすいため、水洗いしてから保存すると長持ちします。

7. ピーマンのひかり

- ・ピーマンは、加熱すると赤や黄色になります。これはビタミンCの作用です。
- ・青の皮は「クワシリン」という成分で、酸味があります。
- ・皮を剥くと、栄養の吸収がよくなります。

★ ピーマンの栽培はいろいろ ★

ピーマンは、家庭菜園でも育てやすい野菜です。
日当たりのよい場所で育てましょう。
夏にたくさん収穫できて、おいしいです！

ピーマンは、ビタミンCやβ-カロテン、食物繊維などの栄養がたっぷり含まれています。
11月13日は献立でおおいに食べて、元気に毎日すごしましょう！

