

4月25日(月)の給食



937 kcal

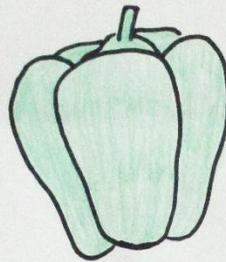
献立

献立	材料
ごはん	米
チャプチェ	豚ももスライス 春雨 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん オイスターソース コチュジャン 鶏ガラスープの素
青梗菜のナムル	ごま 青梗菜 にんじん ごま油 薄口しょうゆ 鶏ガラスープの素
くらげのさっぱりサラダ	塩・こしょう くらげ きゅうり ロースハム 酢 薄口しょうゆ 砂糖
ニラ玉スープ	ニラ 卵 鶏ガラスープ 薄口しょうゆ 塩・こしょう
杏仁豆腐	牛乳 アガー 砂糖 水 アーモンドエッセンス



ピーマン

について



100gあたり エネルギー 20kcal

ビタミンCをたっぷり含む野菜です。
ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、シミやそばかすを防いだり、体内でコラーゲンの生成を助け、シワやたるみを防ぐなど、美肌効果の高い栄養素です。

ピーマンは、ナス科の一年草、およびその果実。
トウガラシの栽培品種に分類される。
果実は種子以外のほとんどが空洞である。

さまざまな色のカラピーマン。
赤色のものはパプリカとも呼ばれます。



ピーマンとして日本へはじめて伝えたのは明治時代ともいわれ、欧米から新たに甘味種が導入されたが、当時はあまり普及しなかった。日本で広く普及したのは、第二次世界大戦後の1960年代以降からで、食生活の洋風化とともに栄養的に優れた食材として注目され、一般家庭に普及していった。