



## 給食室だより

大阪市立内代小学校

7月号

今学期最後の給食は国産の赤ピーマンを使った

夏野菜とベーコンのソテーでした。

一般に販売されている緑色のピーマンは

未熟な状態で収穫されたもので、そのまま収穫せずに

放っておくと完熟して赤くなります。

普通のピーマンの糖度が2～3度なのに対して

完熟ピーマンは8度前後で、イチゴと同じくらい甘いです。

ビタミンCも熟した物の方が多く含まれています。