

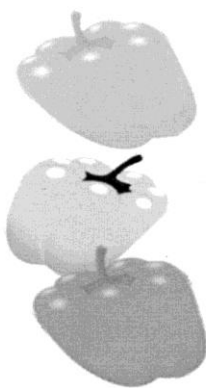
## 7月3日 (火)

あか

## 赤ピーマン

あかピーマンは、とうがらしの仲間です。  
よく食べる緑色のピーマンが十分に  
熟してから収穫したものです。

そのため、緑色のピーマンにくらべて  
ビタミンCやカロテンは2倍以上になります。



きょうのこんだて

パエリア  
ウィンナーとキャベツのスープ  
オレンジ  
しょくパン  
りんごジャム  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) せいはくまい、オリーブあぶら じゃがいも しょくパン りんごジャム
あか	(おもにからだをつくる) けいにく、いか、ウィンナー ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、あかピーマン トマト(かん)、さんどまめ にんにく、にんじん グリーンピース、キャベツ、オレンジ

クイズ2 パエリアはどこ国の料理でしょうか。

- ① アメリカ ② スペイン ③ 日本

## 一口メモ

○今日は「パエリア」です。パエリアは、スペインの料理です。  
パエジェーラというパエリア専用のなべでつくる具の多い  
たきこみごはんです。給食では、カレー粉で黄色く  
色づけし、赤ピーマンの赤と三度豆の緑でいろど  
りよく仕上げています。

○パエリアに使用している赤ピーマンは、ふだんよく食べて  
いる緑色のピーマンを熟してから収穫したものです。

下の写真は、昨年のなかよし畑で栽培していた緑色のピーマンが赤く熟していく  
ところのものです。

赤く熟して  
いるところ



緑色のピー  
マンも見え  
ています。



赤ピーマンは熟していから収穫するので、緑色のピーマンに比べてビタミンC  
やカロテンを2倍以上多くふくみます。また食物せんいも多くふくんでいるので、  
火にかけて調理をしても栄養価がこわれにくいです。

じゃがも	熊本県	赤ピーマン	高知県	キャベツ	長野県
たまねぎ	佐賀県	にんじん	徳島県	にんにく	青森県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②