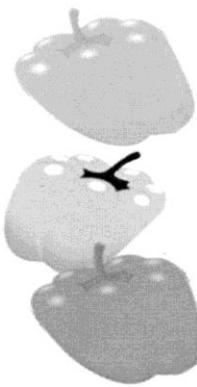


7月3日(火)

あか
赤ピーマン

赤ピーマンは、トウガラシの仲間です。
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
ワイ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 じゅがいも 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、ワインナー 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 パエリアはどこの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。パエジエ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っています。

○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。



赤ピーマンは熟してから収穫するので、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□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②