

7月10日(水)

赤ピーマン

赤ピーマンは、緑色のピーマンが赤くなるまで熟してから収穫したものです。日光をたくさん浴びて育つため、緑色のピーマンにくらべて、ビタミンCやカロテンが2倍以上含まれています。

きょうのこんだて

おさつパン
ぎゅうにゅう
けいにくとなつやさいのソテー
おしほぎのスープ
すいか

き	(おもにエネルギーのもとになる) おさつパン、オリーブあぶら、 さとう、おしほぎ、じゃかいも、 あぶら
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、 ワインナー
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、トマト(かん)、なす、 きゅうり、あかピーマン、 にんにく、キャベツ、 むきえだまめ、にんじん、すいか

クイズ8 ピーマンは、英語でなんというでしょう。
①ピーマン ②パンプキン ③スイートペッパー

一口メモ

○5日(金)に、なかよし畑で栽培している
なにわの伝統野菜の「玉造黒門越瓜」を収穫しました。その後、収穫した玉造黒門越瓜を(株)飛鳥さんまで持つて行って、社長の吉川様に教えていただきながら、種取り体験をしました。



うりのたねは、お尻の方から大きくなることを教えてもらいました。

たねを取る用具で上手にたねを取りました。

たねを取ったあとおづけするのは、菌をころすためです。

しおとさけかすを合わせたものにつけこみます。

○今日の給食は、「けいにくと夏野菜のソテー」です。

ソテーには、給食では1年に1回、7月だけ使うことができる赤ピーマンが入っています。赤ピーマンは、ふだん食べている緑色のピーマンが赤くなるまで待ってから収穫したものです。パプリカとはちがいます。

【おまけクイズ】今日は、デザートにすいかがついでいます。1玉で何人分に切り分けているでしょうか。

- ① 32人分 ② 56人分 ③ 64人分



昨年のなかよし畑のピーマンが赤くなつたもの。

にんじん	北海道	たまねぎ	兵庫県	きゅうり	高知県
キャベツ	長野県	赤ピーマン	高知県	なす	沖縄県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：③