

# 6月6日 (火)

## ピーマン



ピーマンは、体の調子を整える緑の  
グループの食べ物です。

皮ふやねんまくなどを強くする働きのあるビタミンCをたっぷり含んでいます。

ピーマンは、夏が旬(たくさんとれておいしい時)の野菜です。

### きょうのこんだて

チンジャオニューロウスー  
ハムとやさいのちゅうかスープ  
きゅうりのからみづけ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、ハム、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) でんぶん、サラダあぶら、さとう、ラーソ、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) ピーマン、たけのこ、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、えのきだけ、きゅうり

クイズ4 チンジャオニューロウスーは、どこの国のかいのり料理でしょうか。  
① インド ② 韓国・朝鮮 ③ 中国

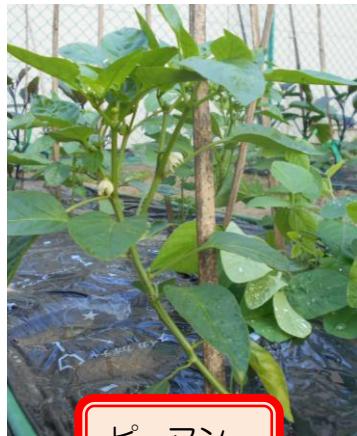
### 一口メモ

○今日の給食は、「チンジャオニューロウスー」です。中国料理です。  
漢字で書くと、「青椒牛肉絲」です。青椒がピーマン、牛肉が  
牛肉、絲が細切りという意味です。牛肉と細切りにしたピーマン、  
たけのこを使って、オイスター紹興酒の風味をきかせて味つけしています。



○なかよし畑でも1, 2年生がピーマンを育てています。

今日のなかよし畑のピーマンです。なかよし畑では、3, 4年生の玉造黒門越瓜や  
5年生のとうもろこし、インゲンマメなども育てています。毎日、当番の子が、水やり  
に来てくれています。成長が楽しみです。



ピーマン



たまくりくろもんしろうり  
玉造黒門越瓜



とうもろこし

たまねぎ	佐賀県	ピーマン	宮崎県	にら	高知県
にんじん	徳島県	きゅうり	宮崎県	しょうが	高知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③