

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) でんぷん、サラダあぶら、さとう、ラー油、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、オイスターソース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



たまぐりくろもんしろり
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