

7月12日(水)

あか  
**赤ピーマン**



赤ピーマンは、緑色のピーマンが畠で完全に熟したものです。

赤ピーマンには、緑色のピーマンより、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。

## きょうのこんだて

おしむぎのスープ

なつやさいとベーコンのソテー

すいか

おおがたコッペパン

( )

きゅうにゅう

あか (おもにからだをつくる) けいにく、ベーコン、

きゅうにゅう

き (おもにねつやちからのもとになる) おしむぎ、サラダあぶら、

じやがいも、オリーブあぶら

さとう、おおがたコッペパン

( )

みどり (おもにからだのちょうしをとのえる) キャベツ、たまねぎ、にんじん、

むきえだまめ、トマト(かん)、

なす、きゅうり、あかピーマン

にんにく、すいか

クイズ8 次のうち夏野菜でないものは、どれでしょうか。  
① なす ② トマト ③ ほうれんそう

今週は「食育週間」「生活振り返り週間」です。

**一口メモ**

○夏野菜とベーコンのソテーは、イタリア料理の「カポナータ」を参考にして考えた料理です。カポナータは、水分を加えずにオリーブ油で野菜をいためて煮こみ、うま味を凝縮させて作る南イタリアの家庭料理の一つです。今回はベーコンを入れてうま味を増し、子どもたちが食べやすいように工夫をしています

○材料には、給食で年1回使用できる赤ピーマンを使用しています。



なかよし畠のピーマンです。このピーマンをこのまま枝で完熟すると赤ピーマンになります。肉厚のベル型ピーマンのパプリカとは、種類が違います。



○デザートにも給食で年1回使用できる「すいか」がつきます。水分を多く含んだすいかは、夏の暑い時期の水分補給としてもおすすめです。

**おまけクイズ** すいか1玉で何人分に切り分けているでしょうか。

- ① 32人分 ② 64人分 ③ 81人分

キャベツ	熊本県	たまねぎ	兵庫県	きゅうり	愛媛県
なす	徳島県	にんじん	和歌山県	赤ピーマン	高知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳カップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③ おまけクイズ答え②



カポナータ



給食の赤ピーマン

