

7月12日(水)

あか

赤ピーマン



あか 赤ピーマンは、緑色のピーマン
みどりいろ
が畑で完全に熟したものです。

あか 赤ピーマンには、緑色のピーマ
みどりいろ
ンより、ビタミンCやカロテンが多く
おほ
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、 じゃがいも、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。

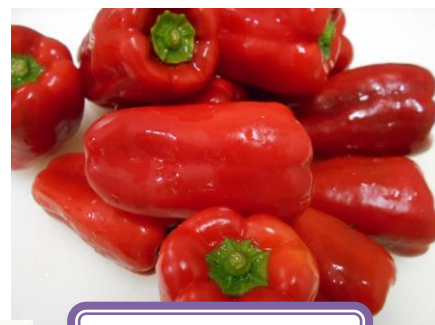
赤ピーマンは、普段よく目にするピーマンを完熟させてから収穫したものです。赤ピーマンはビタミン類が豊富で、緑のピーマンに比べて苦味が少なく、甘味が強いのが特徴です。



なかよし畑のピーマンです。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。



カポナータ



給食の赤ピーマン

○デザートにも給食で年1回使用できる「すいか」がきます。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…牛乳キャップ □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