



いま しゅん やさい  
今が旬の野菜 ピーマン



きょう こんだて ぎゅうにゅう じゃこピーマン とんじる  
今日の献立は、【ごはん・牛乳・メンチカツ・じゃこピーマン・豚汁】です!

きょう なか しょうかい なつ しゅん やさい なかま から すく  
今日はその中からピーマンを紹介します。ピーマンは夏が旬の野菜です。とうがらしの仲間で、辛みが少

ひんしゅ あか まえ しゅうかく げんざい りゅうつう かいりょう すず むかし くら  
ない品種を赤くなる前に収穫したものです。現在、流通しているピーマンは改良が進み、昔のピーマンと比

あおくさ へ た  
べると青臭さが減っているので食べやすくなっています!

ひ きゅうしょく やく キログラム やく こ とど ちょうりいん  
じゃこピーマンの日は、給食センターに約100kg(約2500個)のピーマンが届きます。調理員さんは

あさ あら はんぶん き たね と ほそぎ いっしょ いた  
朝からピーマンを洗って、半分に切って、種とワタを取って、細切りにして、ちりめんじゃこと一緒に炒めます。

あじつ せんい そ にがて ひと せんい  
味付けはさとうとしょうゆだけです。ピーマンの繊維はヘタからおしりに沿っているなので、苦手な人は、繊維を

た き にお と た しゅん あじ  
断つように切ると臭いが飛んで食べやすくなります。旬のピーマンを味わってみてください!

