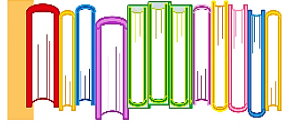


おはなし給食

きゅうしょく



つき かい ほん なか どうじょう りょうり
月に1回、本の中に登場する料理を
きゅうしょく ていきょう
給食で提供します。

「グリーンマントのピーマンマン」より

もく
6/13(木) ひじきピーマン

ピーマンは、ナス科トウガラシ属の野菜です。唐辛子が品種改良されてピーマンが誕生しました。ピーマンはフランス語のピマン(とうがらし)やポルトガル語のピメントが由来とされており、英語では「green pepper」と呼びます。旬は6~8月で、夏にたくさん採れておいしくなる野菜です。

ピーマンは「うちのピーマン(川之上英子・健文・柴田ケイコ 絵/アリス館)」「おかしになりたい ピーマン(岩神愛作・絵/岩崎書店)」「やさいのがっこう ピーマンくんゆめをみる」(なかや みわ作/白泉社)などいろいろな本にも出てきます。

「グリーンマントのピーマンマン」



さくら ともこ 作
なかむら けいじ 絵
中村 景見



いわさきしょてん
岩崎書店

~どんなおはなし?~

ピーマンは、においや苦い味がしますがそこには、ピーマンパワーがあったのです。泣き虫だったピーマンが、グリーンマントを着て子どもたちのヒーロー、ピーマンマンとして大活躍するお話です。

★ ピーマンについて ★

みどり 緑ピーマンとあか 赤ピーマン

みどり 緑のピーマンは、みじゆく だんかい しゅうかく
未熟な段階で収穫されたもので苦みもありますが、かんじゆく
完全してくるとオレンジ、あか いろ 甘みがあま
甘みが増します。



ピーマンのえいよう

ピーマンはビタミンAとC
が豊富で、びはだ びはだ
美肌や肌のトラブル、かぜ よぼう ゆうこう
風邪の予防に有効です。あかいろ へんしん
赤色に変身したら、ます
えいよう
ます栄養たっぷりです。



パプリカ

ピーマンのなかでも、かんじゆく
完熟したもののなか
でとくにおおがた
特に大型のものを「パプリカ」といいます。あつ
厚い果肉に甘みがあま
甘みがあっておいしいです。

