給食だより
2020年9月号

残暑厳しく、秋を感じるにはまだ早いですね。夏バテしていないでしょうか？
３食きちんと食べて乗り切りましょう！
今月は夏から秋口までが旬の色鮮やかな野菜 **ピーマン** をご紹介します！

栄養と効能

他にも沢山☆

➡免疫力を高めるビタミンC

実はレモン果汁よりも重量当たりの含有量が多いピーマン。一般的なビタミンCは水溶性のため、水に弱く、熱にも弱いですが、ピーマンにはビタミンCが壊れるのを防ぐ作用のビタミンPが含まれているだけでなく、肉厚で組織がしっかりとしているため、熱に強いです！
卵やきのこ類等のビタミンB2を含む食材と合わせると美肌効果も期待できます。

➡匂いの成分ピラジン

ワタに多く含まれており、血液をサラサラにして血栓を予防する効果があります☆

≪ピーマン(青)とパプリカ≫

ピーマン(青)やパプリカは元々同じトウガラシでしたが、辛くない品種が生まれ、そのピーマン(青)から甘みがあり、肉厚な品種であるパプリカが生まれました。
また、ピーマン(青)は肉薄で未熟果。完熟果になると甘みが増しますが肉薄で、赤ピーマンと呼ばれます。
一方、パプリカは完熟果で黄～赤色等色鮮やかであり肉厚です。赤ピーマンやパプリカ等をまとめてカラーピーマンと呼ばれることもあります。
そのため、同じピーマンだとも、違う野菜だともいえます。

切り方

細胞を壊すように横切りにすると独特の青臭さがたつため、苦手ならば縦切りがおすすめ！

見分け方

濃い緑色でツヤとハリがあり、ヘタは黒ずみなど変色のないもの。

青椒肉絲

●材料●　(4人分)

- 牛肉…200g
- ピーマン…6個
- たけのこ(水煮)…200g
- ごま油　にんにく　しょうが…各大さじ１
- 薄力粉…大さじ1.5
- 鶏がらスープの素…大さじ１
- 料理酒　オイスターソース…各大さじ２
- 醤油…小さじ１

●作り方●

1. ピーマン、たけのこ、牛肉を細切りにする。
2. ボウルに牛肉とごま油、すりおろしたにんにくとしょうがを入れ、よく絡ませる。
3. 薄力粉をふりかけて粉っぽさがなくなるまで馴染ませる。
4. フライパンで2とピーマン、たけのこ、残りの調味料類を入れて炒めると完成です！