



給食だより

2022年6月号

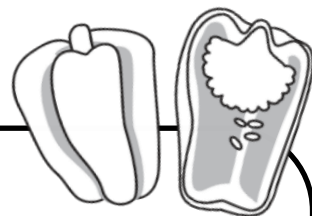


じめじめとした梅雨の時期がやってきます。

暑くてじめじめする6月は食欲が落ちやすくなり体調を崩しやすくなります。

旬のおいしい食材を食べて元気に乗り切りましょう♪

今月は夏が旬でもある **ピーマン** をご紹介します。



栄養と効能

○β - カロテン

粘膜を正常に保つはたらきによりウイルスの侵入を抑えたりします。さらに肌の新陳代謝を促して、調子を整えるはたらきがあります。

○食物繊維

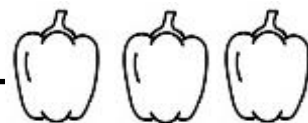
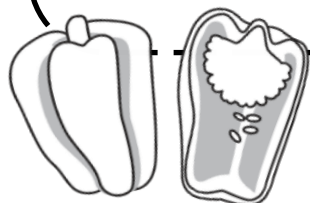
水溶性食物繊維は糖質の吸収を抑え、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収を抑制して、体外への排出を促します。また不溶性食物繊維には腸を刺激し、便を出しやすくするはたらきがあります。

おいしいピーマンの選び方

ピーマンは、鮮度が落ちると苦味が出たり、中の種の部分から腐敗が始まったりします。へたの緑が鮮やかで切り口がみずみずしく黒く変色していないもの。果皮の表面がツツツツヤしてハリがあり、肉厚なものを選びましょう。

ピーマンの仲間たち

ピーマンはもともと唐辛子から品種改良された野菜です。最近では苦みや強い香りが軽減されている品種もあります。
 緑ピーマン…独特の香りや苦味が特徴
 赤ピーマン…緑ピーマンを完熟させたもの。甘味が特徴
 パプリカ…大型のピーマン。肉厚で柔らかく、甘みがある
 ししとう…辛みのない唐辛子



ピーマンとさつま揚げのきんぴら

●材料● (2人分)

- ピーマン…3個
- さつま揚げ…50g
- しらす…大さじ1
- 白すりごま…大さじ1
- ごま油…大さじ1/2
- ・醤油…大さじ1/2
- ・みりん…大さじ1/2
- ・酒…大さじ1/2

●作り方●

1. ピーマンは縦半分に切り、幅5mmに切る。さつま揚げは幅5mmに切る。
2. 鍋にごま油を熱し、1としらすを入れて中火で2分炒める。
3. 全体に油が回ったら醤油・みりん・酒を加え、汁気がなくなるまで中火で2分炒め合わせる。
4. 仕上げに白すりごまを加え、全体にさっと中火で1分混ぜ合わせて完成です！