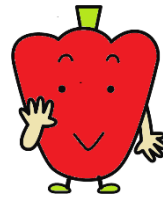
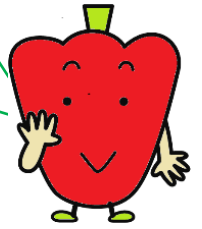


あか 赤ピーマン



令和3年7月20日
北空知圏学校給食センター

今日の「豚肉と深川野菜のマーマレード炒め」には深川市でとれたさやいんげんと赤ピーマンを使っています。赤ピーマンの説明をします。ビタミンA・C・Eが含まれており、この3種類がそろると「ビタミンEース」と呼ばれ、お互いの相乗効果を発揮します。免疫力が高まることで、のどの粘膜を保護し風邪の予防にもつながります。



深川市のカラーピーマンは「シグナル」という品種で赤色、黄色があります。生育過程では緑色をしていますが、着色が進むと色がつきます。色がついてから収穫する品種です。カラーピーマン用に作られた品種なのです。



赤ピーマンに含まれているβカロテンは熱にも強い成分なので、油で調理するとβカロテンを効率よく吸収することができるといわれています。夏バテ防止にもなるので、ぜひ食べてくださいね！

生育不良のため、赤ピーマンから黄色ピーマンに変更しました。

