

きょう 今日からピーマン
ふかかわさん
は深川産です♪

令和元年 7月 1日
北空知圏学校給食センター



トウガラシの仲間^{なかま}で、辛くない^{から}種類^{しゅるい}
のことをピーマンといいます。
日本には明治時代に伝わり^{にほん めいじじだい つた}当時は「甘いトウガラシ」と呼ばれて^{あま}いましたが、その後

フランス語の「pimento」(甘味^{あまみ}のあるトウガラシという^{いみ}意味)から「ピーマン」と呼ばれるようになり^よました。栄養価は^{えいようか}抜群で^{ぼつぐん}ビタミンCの含有量^{がんゆうりょう}は^{やく}トマトの約4倍。しかもピーマンの^{しー}ビタミンCは^{かねつ}加熱しても^{こわ}壊れないのが^{とくちょう}特徴です。その他に^{ほか}カロテン、^{いー}ビタミンE、^{しよくもつせんい}食物繊維も^{おほ}多く^{ふく}含まれています。
よく^た食べられている^{みどりいろ}緑色の^{じゆく}ピーマンは^{まえ}熟する^{しゅうかく}前に^{かんじゆく}収穫した^{あか}もので^{きいろ}完熟すると^{いろ}赤や^か黄色に^{かわ}色が^{わり}変わります。

