

6月19日(金)

# もいもい★つうしん

きょうの  
のうかさ



キャベツ  
(のむらこうけいさん)



ピーマン  
(いわたゆづるさん)

【昨日の残菜】 ご飯(84人分)、味噌汁(98人分)、ししゃものカレー揚げ(72人分)、  
ごま和え(76人分)、牛乳(100本)

- さけのこうそうパンこやき
- グリーンサラダ

ガーリック  
ライス

パイザンヌ  
スープ

スプーン・フォーク



今日は「にんにく」についてお話をします。にんにくは、今が旬の野菜です。夏バテ予防にも効果的なので、給食でもよく使います。

「アリシン」という成分が疲労回復を助けたり、「ビタミンB群」がエネルギーを作るのを助けたりする働きがあります。

## ～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

ピーマンを収穫せず、放っておくとどうなるでしょう？

- ①赤くなる      ②黒くなる      ③白くなる

答えは…①の赤くなるです。

ピーマンはとうがらしの仲間なので、熟すとカプサンチンという成分が増えて、赤色や黄色に変化します。