

まる 丸ごとピーマンの肉詰め にくづ

- ・コーンともやしのソテー
- ・ピーマンのにくづめ

ひじき
ごはん

さわにわん

ピーマンは
へたも たねも
たべられます

SDGs

ピーマンは唐辛子^{とうがらし}が品種改良^{ひんしゅかいりょう}されてできたもので、「甘唐辛子^{あまとうがらし}」とも呼ばれていました。今日はピーマンの肉詰め^{にくづ}です。ピーマンは、実は種^{じつ}もへた^{たね}も丸ごと^{まる}食べられます。お肉^{にく}と一緒に^{いっしょ}よく火^ひを通すと、青臭さ^{あおくさ}や苦み^{にが}が消えて、甘味^{あまみ}が出てきます。1年生も給食^{きゅうしょく}でいろいろな食べ物^{いろいろ た もの}にチャレンジして、食べられるようになっていきますね。苦手な食べ物^{にがて た もの}も一口^{ひとくち}はチャレンジしましょう。