

6月たべものカレンダー

No. 384

ピーマン

☆ ^{やさい}野菜のなかまで、
^{なつ おお}夏に多くとれます。

☆ ^{つよ}ひふを強くし、
^{びょうき ま からだ}病気に負けない体をつくりま



ピーマンのひみつ

^{にが}苦いからピーマンが^{にがて}苦手という^{ひと}人が
^{みどりいろ}います。それは^{みどりいろ}緑色のピーマンだから
 です。
^{みどりいろ}緑色から^{あかいろ}赤色にかわっ
 たピーマンは^{にがみ}苦味が^{すく}少なく
 なり、^た食べやすくなります。



6月

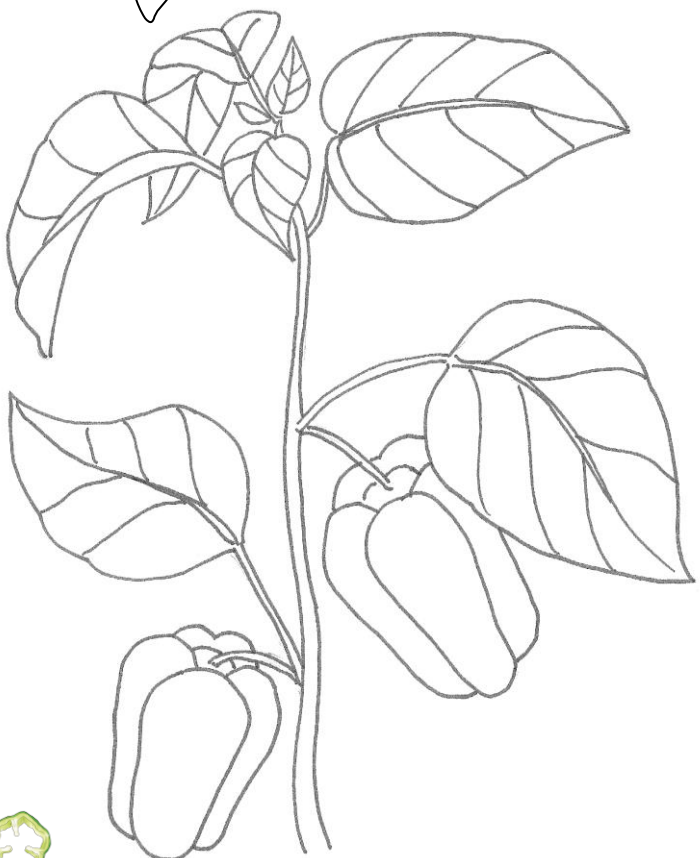
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	11
⑫	13	14	15	16	17	18
⑰	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28	29	30		

低学年用

6月たべもののカレンダー

No. 384

ピーマン



☆ 夏が旬の野菜で、とうがらしの仲間です。あまみのあるパプリカも同じ仲間です。

☆ 体の調子をととのえるビタミンを多く含んでいます。

☆ 血管をつまりにくくする働きがあります。

ピーマンのひみつ

苦いからピーマンが苦手という人がいます。緑色のピーマンは、まだ未熟な実で苦いです。収穫せずに放っておくと、どんどん赤く熟していきます。真っ赤になると、苦味が少なくなり食べやすくなります。



6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	11
⑫	13	14	15	16	17	18
⑲	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28	29	30		

高学年用

6月たべものカレンダー

No. 384

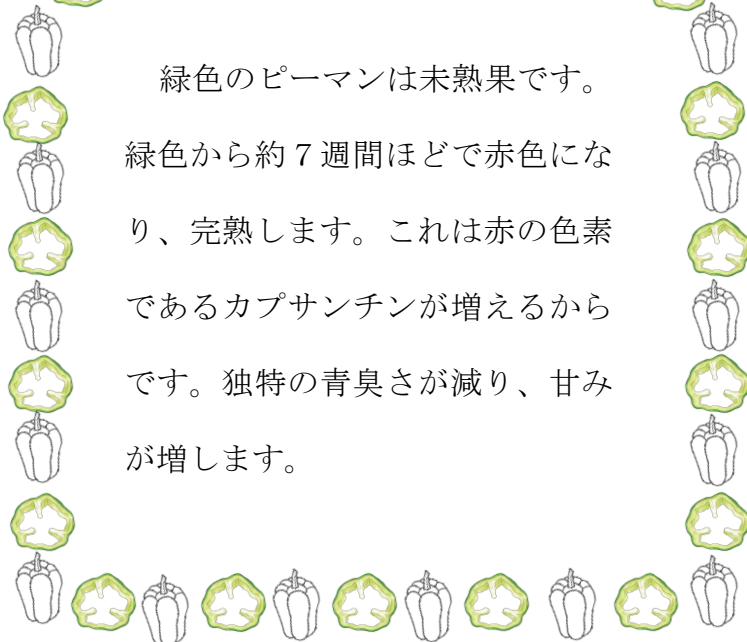
ピーマン



☆ コレステロールの酸化を防ぐ抗酸化作用の働きがあるビタミンCが豊富に含まれていて、トマトの4倍(可食部100gあたり)あります。ピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいので、料理をしても多く摂取することができます。

☆ 青臭い匂いの成分であるピラジンは、血液をサラサラにして血栓や血液凝固を防ぐため、のうこうそく しんきんこう脳梗塞や心筋梗塞そくの予防に効果があります。

食べるなら緑色派？赤色派？



緑色のピーマンは未熟果です。緑色から約7週間ほどで赤色になり、完熟します。これは赤の色素であるカプサンチンが増えるからです。独特の青臭さが減り、甘みが増します。



6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	11
⑫	13	14	15	16	17	18
⑰	20	21	22	23	24	25
⑳	27	28	29	30		

中学校用