

稲中ランチタイム通信

7月9日(火)

今日の献立

チンジャオロース
青椒肉絲丼
きゅうりの華風漬け
中華スープ
牛乳



盛り付け図



『青椒肉絲』について

青椒肉絲は、ピーマンと細切りにした肉などを炒めた中華料理です。「青椒」とは辛みのない唐辛子（ピーマンやししとう）のことを指し、「肉」は豚肉、「絲」は細切りという意味です。夏が旬のピーマンをおいしくたくさん食べられる料理です。ピーマンは抗酸化力が強いβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEを多く含むため、夏場の体力回復に欠かせない野菜です。独特のほろ苦さがありますが、縦にせん切りにすると、繊維が壊れず苦味が少なくなります。

先生からの食育コメント

ピーマンは辛みの少ない唐辛子の一種なので、辛み成分のカプサイシンも少量ですが含まれています。新陳代謝を高め、夏バテ防止に効果があります。蒸し暑い日が続きますが、給食をしっかり食べて体力をつけましょう！