

ピーマン



きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター

いちねんじゅう た び い ま ん なつ しゅん じ き
一年中食べられるピーマンですが、夏がおいしい旬の時期です。

ねつ つよ
熱に強い

び た み ん しい
ビタミンC
がたっぷり！

び い ま ん
ピーマンは
とうがらしの
なかま
仲間です。

び い ま ん み た
ピーマンは実を食べられな

いように苦いんだって。

どうぶつ にが どく
動物によって苦みは毒と

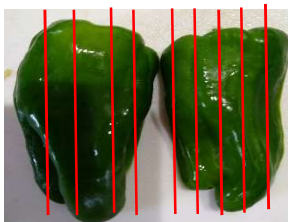
にんしき にが て ひと
認識するので、苦手な人が

おお しかた
多いのは仕方ないんだよ。

び い ま ん はな
ピーマンの花



び い ま ん たて き にが かん
ピーマンを縦に切ると、苦みを感じにくいよ！



にが て ひと
苦手な人もいるかも
しれませんが、
まずは一口
食べてみてね！