

にしっこ 西っ子のみなさんへ 27

6月25日

2年生の子どもたちが、収穫した夏野菜をもって校長室へ報告しに来てくれました。カゴの中には「なす」「ピーマン」「キュウリ」「ミニトマト」が入っていました。収穫した野菜は、各児童が順番に家に持ち帰ることになっていると教えてくれました。〈笑顔〉〈笑顔〉〈笑顔〉



ほとんどの野菜は、1年を通してスーパーで販売されていますが、旬のものが一番栄養価が高く、その時期に必要な栄養素がいっぱい詰まっています。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、熱くなった体の熱をとってくれるはたらきがあります。また、ビタミンが豊富ですから、紫外線予防や夏バテ防止のためにも、「夏野菜」をしっかりと食べてほしいと思います。

ところで、ちょっと青臭くて苦みがあるピーマンが苦手という子がいるのではないのでしょうか？ 実はピーマン、収穫時期を遅らすと「緑」から「赤」に色が変わります。赤色のピーマンを「カラーピーマン」と言うのだそうですが、完熟の状態がこの赤ピーマンです。緑ピーマンに比べ、軟らかくて、味は甘くなり、ビタミンの量も多くなります。よいことづくしなのですが、ピーマンのシャキシャキ感が無くなることと、出荷するまでの日数が倍ぐらいかかること、完熟しているので日持ちが悪くなること、手間が余分にかかっても売値が緑ピーマンと変わらないことなどがあって、未完熟の緑ピーマンの状態ではほとんどのものが出荷されています。

自分の家で育てたピーマンなら、収穫時期を少し遅らすことで赤ピーマンになりますから、緑ピーマンが苦手な人は、赤ピーマンになるのを待って食べるようにしてみてはどうでしょうか。赤と緑の両方を使えば彩もよくなりますね。

サラダなど生で食べる時は輪切りに、油で炒める時は縦切りにした方がよいそうです。

(縦切りの方が、苦みが抑えられます。)

校長より

ピーマンに含まれる栄養素

ビタミンC	免疫力の強化 抗酸化作用
ビタミンA	疲労回復効果
ビタミンB1・B2	夏バテ防止
ビタミンE	視力によい