



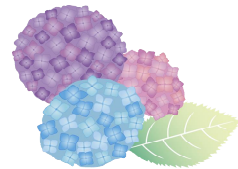
かみす食育だより 令和8年6月号(126号)

肉も大事・魚も大事・野菜も大事・みんな大事



©Kamisu city

いつも食育だよりをお読みいただきありがとうございます。
今年度より、食育だよりは年4回（春・夏・秋・冬）の発行となります。引き続き、皆さまに役立つ情報をお届けしてまいりますので、よろしくお願いいたします。



6月
は
食育月間
毎月19日は
食育の日

6月
月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

期間中は、全国規模の中核的な行事として食育推進全国大会が開催されたり、全国各地で食育をテーマとした取組やイベントが実施されたりします。ぜひこの機会に皆さんも食育に取り組みましょう！

旬の食材

ピーマン



ピーマンは、とうがらしの一種で、辛みのない大型のとうがらしの仲間です。とうがらしは、辛とうがらしと甘とうがらしに大きく分けられます。とうがらしは、16世紀にポルトガル人によって日本へ伝えられたとされています。

ピーマンには、美肌効果や抗酸化力のあるビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。一般的に、ビタミンCは熱に弱いと言われますが、ピーマンの場合は、果肉が厚いので加熱しても壊れにくく、調理による損失が少ないという特徴があります。また、カロテンは、油脂と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

まるごとピーマンの 甘辛炒め

材料（2人分）

1人分あたり エネルギー 67kcal 塩分 0.4g

ピーマン 4個 ごま油 小さじ2 長ねぎ 5cm にんにく 1/2片
A[しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1 酒 小さじ1
砂糖 小さじ1/2] 糸唐辛子 適量

作り方

- ①ピーマンは手でおさえて軽くつぶす。
- ②長ねぎはみじん切りにし、にんにくはすりおろす。
- ③②、Aを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、ピーマンに焼き色をつける。
- ⑤蓋をして、時々返しながら弱火で10分程度蒸し焼きにする。
- ⑥ピーマンに火が通ったら、③を回し入れ、絡める。
- ⑦皿に盛り、糸唐辛子をのせて完成。

