

# 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 にか どく  
動物によって苦みは毒と

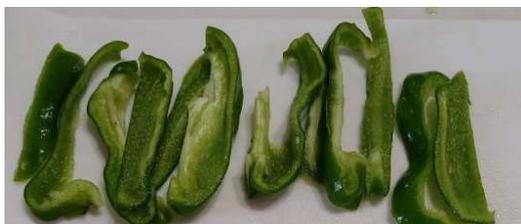
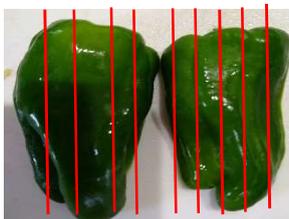
にんしき にかて ひと  
認識するので、苦手な人が

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 にか かん  
ピーマンを縦に切ると、苦みを感じにくいよ！



にかて 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！