

6月3日(火)



たまねぎ

豚肉とじゃがいもの炒め物

照り焼きミートボール



ごはん

コンソメスープ

ピーマン

豚肉とじゃがいもの炒め物に入っているピーマンは夏が旬の野菜です。いちごやレモンよりもビタミンCが多く含まれています。また、ビタミンCの吸収を助ける成分も含まれています。他にもカロテンや食物せんいも豊富です。ピーマンは熟すと赤色になり、少し甘味が増します。ピーマンが苦手な人も少し甘味のある赤ピーマンなら食べられるかもしれません。