9月22日（月）

ツナピーマン

鶏肉のから揚げ

ごはん

春雨スープ

ピーマン

　ピーマンは、今が旬の緑黄色野菜です。

　旬の時期は甘みが増すのに加え、栄養素が通常よりも多く含まれます。特に、ピーマンはビタミンCが多く入っているので美肌効果や免疫力を高める効果が期待されています。