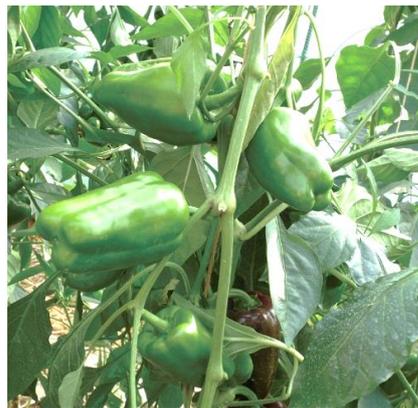




ピーマン

green pepper



「グリーンマントのピーマンマン」のお話を
知っていますか。苦くて子どもたちから
きらわれているピーマンが、病気のばい
きんをやっつけるというお話です。

このお話を
のように、ピーマンにはみんなの体
を病気から守り、元気にしてくれる
栄養がいっぱいです。苦手な人も
少しずつ、がんばって食べるように
しましょう。

ピーマンが苦いのは、未熟な緑の
実のとき、鳥などに食べられない
ように身を守っているからです。
熟すと赤くなり、苦みも少
なくなります。このように植物も
自分たちの子孫を守るための知恵
をもっているのです。



「グリーンマントのピーマンマン」

おいしくピーマンを食べよう！



ピーマンの仲間にはパプリカという赤や黄色やオレンジ色をしたもの
があります。ピーマンほど苦くなく、甘みもあります。ピーマンが苦手な
人はパプリカを食べてみましょう。

また、苦みは夏のほてった体を冷ます働きがあります。肉詰めやスパ
ゲティなどの料理で、夏が旬のピーマンをたくさん食べて暑さを乗り
切りましょう。