

6月 26日（木）今日の盛り付け

大皿：ツナサンド
(1人2枚)

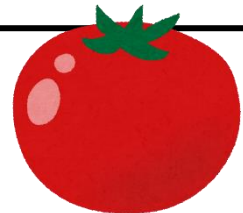
大碗：トマトとたまごの
スープ

小碗：あさりとじゃがいもの
チップスサラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。 トマト



トマトはナス科ナス属で果実^{かじつ}を食べる植物です。トマトは野菜なのか果物^{くだもの}なのか、認識^{にんしき}がわかれるところですが みなさんはどちらだと思いますか？

農林水産省^{のうりんすいさんしょう}の分類によると、果物^{くだもの}は果樹^{かじゅ}に実る果実^{かじつ}のことを指し、果樹の定義は「おおむね2年以上栽培する草本植物^{さいばい}や木本植物^{そうほんしよくぶつ}で、果実を食用とするもの」とされます。トマトは「一年生の草本植物^{そうほんしよくぶつ}」であるため、野菜となります。

また、一般的^{いっぱんてき}には果物とされているイチゴやメロン、スイカも農林水産省の分類では同じように野菜になります。

トマトにはリコピンやβ^{ベータ}-カロテン^{えいようそ}の栄養素が多く含まれています。リコピンは赤い色素の栄養素で、細胞^{さいぼう}の老化を防ぎ、がんや心臓・血管^{しんそう}の疾患^{しっかん}の予防に効果があります。β-カロテンは視力^{しりよく}の維持や、皮ふ^{いじ}の健康^ひに重要な栄養素で、免疫機能^{めんえききのう}を助ける働きがあります。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

