

# 12月 19日 (金) 今日の盛り付け

大皿：スパゲッティ  
ミートソース

大碗：パリパリサラダ

小碗：バナナケーキ

トレイ：牛乳



【ひとつメモ】 今日の給食は洋食です。  
トマトの栄養



トマトの赤色は「リコピン」というカロテノイド色素によって色がついています。このリコピンには抗酸化作用<sup>こうさんか さよう</sup>といって、細胞<sup>さいぼう</sup>や肌<sup>はだ</sup>が老化<sup>ふさせ</sup>するのを防ぐ働きがあり、トマトの特徴<sup>とくちょう</sup>的な栄養素<sup>えいようそ</sup>のひとつです。

リコピンは生のトマトよりも、缶詰などの加工品であったり、油と一緒に摂ることで体に吸収されやすくなります。今日のミートソースにはトマトの加工品であるケチャップやトマト缶詰を使用しています。野菜や肉の油分と一緒に煮込まれているので、リコピンをより摂取しやすくなっています。

また、トマトは $\beta$ -カロテンを豊富<sup>ほうふ</sup>に含んでいる緑黄色野菜です。 $\beta$ -カロテンはビタミン A のもとになる栄養素で、体の免疫<sup>めんえき</sup>の働きを助けたり、目の機能<sup>きのう</sup>を助ける働きを持っています。

トマトに含まれるビタミン C は熱に弱いため、リコピンとは逆<sup>さやく</sup>に加熱をしない生のトマトの方が栄養を摂ることができます。食べ方によって摂りやすい栄養素は違うので、いろいろな料理でトマトをぜひ食べてみましょう。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪