

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

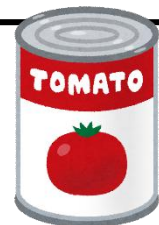
大碗：パリパリサラダ

小碗：バナナケーキ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】 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^{こうさんか さよう}といって、細胞^{さいぼう}や肌^{はだ}が老化するのを防ぐ働きがあり、トマトの特徴的な栄養素^{とくちょうそ}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^{せつしゅ}しやすくなっています。

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

トマトに含まれる^{ふく}ビタミンCは熱に弱いため、リコピンとは逆^{ぎやく}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(^^♪