

# 4月 15日 (水) 今日の盛り付け

大皿：スパゲッティ  
ミートソース

大碗：あさりの  
クリームスープ

小碗：カリカリ大豆と  
れんこんのサラダ

トレイ：牛乳  
バナナ



## 【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えいようそのひとつです。

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ゆ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。

トマトに含まれるビタミンCは熱に弱いので、リコピンとは逆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(^\_^)