

6月 12日 (金) 今日の盛り付け

大皿：ツナサンド

大碗：トマトとたまごの
スープ

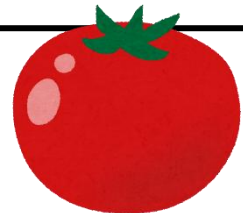
小碗：あさりとじゃがいも
のチップスサラダ

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^{かじゅ}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^{そうほんしょくぶつ}で、果実^{もくほんしょくぶつ}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^{そうほんしょくぶつ}」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^{びく}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^{ふせ}を防ぎ、がん^{しんぞう}や心臓^{しんぞう}・血管^{しっかん}の疾患^{しっかん}の予防^{こうか}に効果があります。β-カロテンは視力^{しりょく}の維持^{いじ}や、皮^ひふの健康^{けんこう}に重要な栄養素^{えいようそ}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(^~♪

