

12月 3日 (火) 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：オレンジケーキ

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 さようとあって、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てき 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 ほうふを豊富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出来ます。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(^_^)