

7月13日(木)

今日の給食

★今日の食材の産地★

皿の位置に注意しよう!



食材名	産地名
とりにく	岩手
にんにく	香川
たまねぎ	香川
にんじん	青森
じゃがいも	千葉
はくさい	長野
さやいんげん	東京
キャベツ	群馬
もやし	栃木
きゅうり	東京
いんげんまめ	北海道

今日の給食は「ガーリックトースト」に「トマトシチュー」と「米粉マカロニサラダ」です。

「トマトシチュー」には欠かせない“トマト”ですが、ヨーロッパでは『トマトが赤くなると医者が青くなる』という言い伝えがあるほど栄養豊富な夏野菜です。また、トマトの代表的な栄養素と言えば**リコピン**！ですよね。**リコピン**とは赤い色の素である**カロテノイド**のひとつで、体に悪さをする活性酸素を退治してくれたり、夏の強い紫外線から肌を守ってくれる働きがあります。ちなみに、トマトのリコピンは生よりも加熱した方が吸収率が高まるので、今日のようなシチューや煮込み料理にして食べるのがおすすめです！今日もモリモリとたくさん食べて夏の暑さに負けない体をつくりましょう😊