

6月27日(金)

★今日の食材の産地★

＊今日の給食＊



食材名	産地名
ぶた肉	青森
きんとき豆	北海道
セロリー	長野
たまねぎ	兵庫
にんじん	埼玉
じゃがいも	千葉
さやいんげん	千葉
キャベツ	群馬
こまつな	東京
きゅうり	千葉
もやし	栃木
ホールコーン	栃木
小玉スイカ	茨城

お皿の位置に注意しよう！

今日は、リコピンいっぱい「トマトシチュー」です。リコピンは、トマトに多く入っている赤い色のもとです。トマトの鮮やかな“赤い色”には、からだにうれしいパワーがギュッと詰まっています。

リコピンは、からだに悪さをする物質から私たちを守ってくれるガードマンのような働きをします。

リコピンの多いトマトは、生でそのまま食べるよりも、油と一緒に加熱して食べるほうがリコピンの吸収がよくなります。今日のシチューも油で加熱して作っているのでリコピンパワーいっぱいですよ☆