

# 今日の給食

令和6年6月20日



今日の献立

(年長児のプレートです。)

ごはん、角切り肉とトマトのポトフ、小松菜のソテー、冷凍みかん

(牛乳は毎日です。)

今日は「角切り肉とトマトのポトフ」の紹介をします。

では、今日のクイズです。トマトの赤色は何という栄養素でしょう？

①ナスニン ②リコピン ③クロロフィル

…正解は②のリコピンです。①のナスニンはナスの紫色の色素、③のクロロフィルは葉物（はもの）野菜などに含まれる緑色の色素です。

トマトは夏に旬をむかえる野菜で、きれいな赤色が特徴(とくちょう)です。リコピンというお肌をきれいにしてくれる栄養がたくさんふくまれている、体の調子を整えてくれるビタミンもたくさんあります。

今日も宮津の自然や農家さん、美味しく作ってくださる調理員さんに感謝をし、よくかんでいただきます。

(宮中生職場体験：朝マラソン、遊び、給食、赤組保護者給食参観・体験)

