

今日の給食ニュース

令和7年6月20日

今日のメニュー

ごはん、角切り肉とトマトのポトフ、ほうれん草のオイスターソース炒め、
シューシーフルーツ、牛乳



<年少児のプレートです>

今日の食材紹介とクイズ(栄養教諭の先生より)

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。また、ほうれん草のオイスターソース炒めは新メニューです。

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。