



12月9日（月） 牛乳パン 牛乳 オムレツ ペンネのトマト煮 コンソメスープ

12月9日の給食はペンネのトマト煮です。トマトにはリコピンという栄養素がたくさん含まれていて、トマトの赤色はリコピンの色です。リコピンには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などの生活習慣病を予防するのに効果があることで最近注目されています。トマトは生で食べてもおいしいですが、生の酸味が苦手な人には加熱するのがおすすめです。酸味が和らぎ、甘みが濃くなります。また、リコピンは熱に強く、加熱した方が吸収しやすくなります。