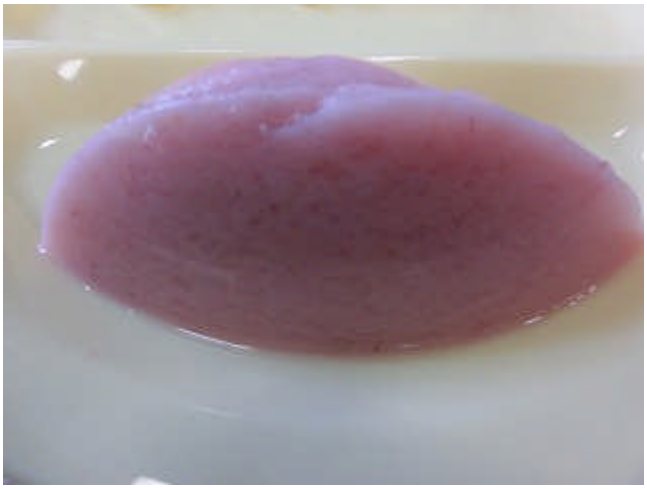
2016/05/17　　今日の給食 | by 校長

献立 ： 牛乳、ロールパン、ひじきスパゲティ、コーンソテー、いちごミルクかん







コーンソテー　　いちごミルクかん

私たちが普段食べている野菜や果物には、植物の体の中にある「色素」というもので色が付いています。





この色によって5グループに分け、毎日５色の野菜と果物を取れば十分な栄養が取れると言われています。

それは、青/紫、緑、白、黄/オレンジ、赤の５色です。

赤　、青/紫

アントシアニン系の色素で、体の中で強い抗酸化力を発揮します。赤キャベツや赤いパプリカ、うずら豆、ナス、ブルーベリー、チェリー、クランベリーなどたくさんあります。トマトやスイカの赤はリコペンで、これも強力な抗酸化物質です。

黄/オレンジ

にんじんの色はベータカロテンで強い抗酸化力があります。この色の野菜・果物はビタミン　C、カリウム、葉酸、などが豊富に含まれています。黄パプリカ、かぼちゃ、コーン、桜桃、マンゴー、パパイヤなども高カリウム食品です。

緑/濃緑

この色の野菜はホウレン草、小松菜、ケール、ブロッコリ、キャベツ、ピーマン、アスパラガス、グリーンピースなどたくさんあり、各ビタミンや栄養素に富む野菜の代表的な色です。

白

ニンニク、タマネギ、カリフラワー、マッシュルーム、ダイコン、カブ、ポテト、白菜など、この色の野菜は抗酸化、抗がん、抗アレルギー作用のあるフラボノイドをたくさん含んでいます。