

# カラフル野菜は健康色!

令和3年8月20日  
北空知圏学校給食センター

料理の彩りがいいと、食欲が増えます。さらに、野菜の色は、免疫力を高め、健康を保つ働きがあります。「ファイトケミカル」という成分で、植物が紫外線や虫から身を守るために作り出した色素だといわれています。

人の体は「ファイトケミカル」を作ることができないため、野菜などで積極的にとりたい成分です。ファイトケミカルは水に溶けやすいので、スープに入れて汁ごと食べるのがいいということで、今日は「夏のカラフルスープ」に、赤ピーマン・黄ピーマン・フリルレタスの野菜を使用しています。



## おもなファイトケミカル

