

トマトとさやいんげん



えいよう 栄養

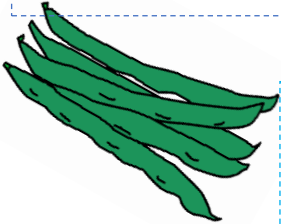
きょう きゅうしやく ほくりゅうちよう
今日の給食は北竜町でとれた
「トマト」と「さやいんげん」を使
ったカレーライスがです。トマト
は甘味や酸味が食欲を進め、疲れ
をとってくれます。トマトはジュ
ースやケチャップ、トマトピューレに
も使われています。

ビタミンのパワー

からだ めんえきりよく あ
体の免疫力が上がり
かぜよぼう
風邪予防になります。ま
はだ
肌がスベスベになる
ひはだこうか
美肌効果もあります。

リコピンのパワー

あか いろ
赤い色のもとリコピン
といわれる色素です。
せいかつしゅうかんびょうよぼう
生活習慣病予防にも
こうか
効果があります。



えいよう 栄養

さやいんげんはβカロチン、ビタミンB群が多く含まれ、βカロチンは体内で
ビタミンAにかわり粘膜や皮膚の抵抗力を高め、生活習慣病の予防に効果
があるといわれています。ビタミンB₁は神経を安定させイライラ防止、ビタミン
B₂は脂肪の代謝を助ける働きがあります。

