

9月28日(火)の給食

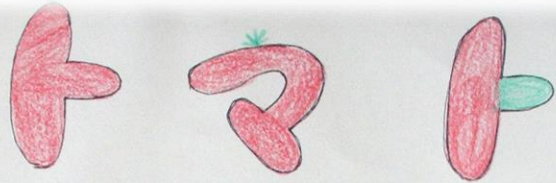


84.5 kcal/



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のマスタード焼き	鶏もも肉 片栗粉 粒マスタード はちみつ 濃口しょうゆ
シャキシャキサラダ	大根 水菜 黄パプリカ 和風ドレ
かぼちやのピーナッツ炒め	かぼちや 玉ねぎ ピーナッツ 薄口しょうゆ 砂糖
ミネストローネ	じゃがいも にんじん キャベツ 大豆 コンソメスープ トマト缶 塩・こしょう パセリ
牛乳かん	牛乳 寒天 砂糖 水 キウイソース



トマトに含まれる栄養

- リコピン・βカロテン
- ビタミンC
- カリウム

トマトを食べ過ぎると...

- **体が冷える**... トマトは体を冷やす食べ物に分類される!!
- **消化が悪くなる**... トマトの皮は消化吸収されない食物繊維で主に構成されている!!
- **手や足の裏が黄色くなる**... カロテンの過剰摂取が原因の「柑皮症」になる!!
- **かゆみや蕁麻疹**といった症状が出ることも... トマトに含まれるアセチルコリンという物質が原因で、身体にかゆみや蕁麻疹などの症状が出る可能性がある!!