

今日の給食

7月10日 水曜日

## ナスとトマトのパスタ      きのここと卵のスープ フルーツのヨーグルト和え      牛乳

パスタに入っている『ナス』、『トマト』『ズッキーニ』は、今が旬の夏野菜です。ナスは、皮の紫色の成分に「ナスニン」というポリフェノールが含まれ、強い抗酸化作用により病気予防になります。トマトの赤色の成分は「リコピン」で、こちらも強い抗酸化作用があります。また、トマトは皮膚や内臓の粘膜を健康に保つβカロテンや、免疫力を高めるビタミンCも豊富です。

夏野菜入りのパスタをしっかりと食べましょう！



**給食前は、しっかり手を洗いましょう！**

◎今月の給食目標◎  
「残さず食べて、夏バテしない体づくりをしよう」