

ランチメール

きょう 今日のこんだて

11.18

- ・チキンライス
- ・^{まめ}豆と^{やさい}野菜のスープ
- ・バナナ
- ・^{ぎゅう}牛^{にゅう}乳

チキンライスは日本^{にほん}で生まれ^うた洋食^{ようしょく}です。

とり肉^{にく}やこまかく切^きった野菜^{やさい}などが

入^{はい}ったトマトケチャップ^{あじ}味^{あじ}のごはん^{あじ}です。

トマトの赤色^{あかいろ}は「リコピン^{りこピン}」という成分^{せいぶん}の

色^{いろ}で、体^{からだ}のめんえき力^{りよく}を高^{たか}めたり、病気^{びょうき}に

なりにくくするはたらきがあります。

トマトは生^{なま}で食^たべるほかにも、ケチャップや

ジュースなどいろいろな

すがたになつて

使^{つか}われています。

