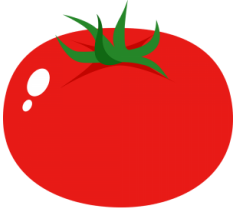


献立ひとくちメモ

7月11日(金)



給食委員会の生徒会月間の活動は、食育クイズを実施することです。いただきますの前に問題を出すので、食事をしながら考えてみてください。答えはごちそうさまの時に発表します。今日のクイズ担当は3年2組です。

問題

トマトの赤色はとある色素成分によるものです。この成分には抗酸化作用があり、美容や健康によいとされています。さて、その成分は次のうちどれでしょうか。

- ①アントシアニン ②リコピン ③塩酸

答え

※ごちそうさまのときに発表！メモしてね。

正解は、②リコピンです。リコピンは、トマトに多く含まれている赤い色素で、強い抗酸化作用があります。がん予防や老化防止の効果があるといわれています。