

☆給食で免疫力アップ！月間☆

資料1

～トマトの色にひみつあり～

ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、体に良いトマトですが、実の赤い色にはリコピンという、免疫細胞を元気にさせる成分があります。

また、ビタミンAやビタミンC、ビタミンB6など、血管のバリアを強くして、体の中に菌やウイルスが入らないようにする栄養もたっぷりふくまれています。

