



令和8年7月1日
豊島区立仰高小学校

野菜の力を健康づくりに役立てよう！

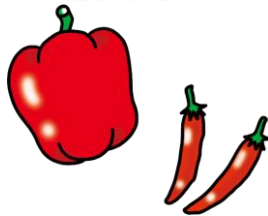
野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル（フィトケミカル）」ともよばれます。人間の体にも有効にはたらい、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

リコピン



トマトやすいかなどの赤色成分。体のさびつきを防ぐとされる。

カプサイシン



パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同等の抗酸化力をもつ。

アントシアニン



紫や黒のもとなる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

カテキン



緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のスプラウトや大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐとされる。

リゅうか硫黄化アリル



たまねぎやにんにくのおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされるビタミンB₁の吸収も助ける。

給食で使用している食材の産地について

(先月使用した食材の産地です)

小松菜…茨城、群馬、埼玉
人参…千葉、茨城
玉ねぎ…東京、香川、佐賀
じゃが芋…長崎
キャベツ…東京、茨城
長ねぎ…千葉、茨城
もやし…栃木
生姜…高知
にんにく…青森

豚肉…茨城、群馬、埼玉、千葉
鶏肉…宮崎

牛乳集乳エリア
…千葉

お米…秋田県産 「あきたこまち」
福島県産 「ひとめぼれ」