

ハロウィンこんだて



10月31日(月)はハロウィン!給食では、ハロウィンこんだてとして「鶏肉のハーブ焼き、紫キャベツのハロウィンスープ、かぼちゃの蒸しケーキ」が登場しました。

プ、かぼちゃの蒸しケーキが登場しました。



このハロウィンスープ、こんだて表で何色になるかな?とクイズを出していましたが、正解は紫色でした。色にびっくりし

たかな?味はもちろんおいしい野菜スープです。このスープ、紫キャベツの色がスープに溶け出てこの色になりました。そ

れだけでこんなにしっかりとした紫色になります。

今回は野菜の色についてお話をします。この紫色は、「アントシアニン」と呼ばれる色素で、目の疲れ回復・老化防止

効果があります。ぶどうや梅干しのシソなどの色も同じものです。このアントシアニンという色素、ある物を加えると紫色か

ら他の色に変化します。スープのような状態では紫色のアントシアニン。ここにレモン汁やお酢などを加えると赤色に、

重曹などを加えると青色になります。アントシアニンが酸性・中性・アルカリ性のどの状態であるかで色が変わるのです。例

えば、梅干しは赤いですね。これは赤シソのアントシアニンと梅のクエン酸(酸性)が結びつくからです。



酸性



中性



アルカリ性

トマトやにんじん、ピーマンなど野菜はカラフルな色合いのものが多くですね。この色素は「フィトケミカル」と呼ばれ、強

い紫外線から植物自身が身を守るためにあんなにカラフルな色になります。野菜にはいろいろな色素があります。ぜひ色

にも注目して野菜を食べてくださいね!

