

7月6日 (金)

トマト

トマトが一番たくさんとれる季節(旬)は夏です。
太陽の光をたくさんあびておいしく育ちます。



6月から9月ごろに、たくさんとれます。ビタミンもたくさん含まれます。

「シーフードトマツパゲッティ」は、「えび」の個別対応献立です。

きょうのこんだて

シーフードトマツパゲッティ
グリーンアスパラガスとコーンのサラダ
はっこうにゅう
こくとうパン(1/2)
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) スパゲッティ、オリーブあぶら さとう、サラダあぶら こくとうパン(1/2)
あか	(おもにからだをつくる) えび、ツナ、ベーコン はっこうにゅう、ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、トマト、にんにく グリーンピース、コーン グリーンアスパラガス

クイズ5 はっ酵乳は何からできているのでしょうか。
① 豆乳 ② ヤギミルク ③ 牛乳

一口メモ

○今日は「シーフードトマツパゲッティ」です。

トマトは江戸時代に日本に伝わりました。そのころは、アカナスとよばれて、食べるよりは見るだけの観賞用だったそうです。食用として作られはじめたのは、明治時代になってからのことです。トマトは一年中スーパーなどで見かけますが、夏がしゅんの野菜です。



日光をたくさんあびて育つトマトは、ビタミンなどの栄養価も高いです。

給食では、オリーブ油でにんにくをいためることで、にんにくのかおりを際立たせて、トマトと相性のよいシーフード(ツナ、えび)を組み合わせました。

○副菜の「グリーンアスパラガスとコーンのサラダ」にもしゅんの野菜の生のグリーンアスパラガスを使っています。グリーンアスパラガスは、土から顔をだした



若いくきの部分です。グリーンアスパラガスの葉の部分は、はかまとよばれているくきについている三角形のものです。本来の葉が退化したものらしいです。



はかま

たまねぎ	兵庫県	にんにく	青森県	コーン(冷)	北海道
トマト	北海道	グリーンアスパラガス	佐賀県	グリーンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③