

## 7月8日(木)

## トマト



トマトは、からだの調子を整える緑のグループの食べ物です。

ビタミンCやカロテン

のど、はなのねんまくやひふをじょうぶにし、病気につながりにくくします。



しょくもつ 食物せんい

べんびを防ぎ、おなかの調子を整えます。



クイズ6 トマトの皮の赤い色素は何というでしょう。

①クロロフィル

②リコピン

③アントシアニン

## 一口メモ

○今年度の健康委員会は、健康に関することを調べてまとめる活動

をしています。

中央階段の1階に健康委員会の人が調べたことを掲示しています。

今日は5年生の健康委員会の人が調べた健康新聞を4~6年生に

配ります。「ひみこの歯がいーぜ」

「毎日しっかりと朝ごはんを食べよう」「早寝、早起き」に

について調べたことをまとめています。1~3年生の人は、

中央階段の1階にも新聞をはっています。そちらを見て

ください。

○今日の副菜は「じゃがいもトマトのチーズやき」です。



しゅんのトマトを使っています。  
下味をつけたベーコン、じゃがいも、トマトにチーズをのせて  
180度で30分間焼きました。

## きょうのこんだて

こくとうパン  
ぎゅうにゅう  
けいにくてぼまめのスープに  
じゃがいもとトマトのチーズやき  
きゅうりのサラダ

き おもにエネルギーのもとになる  
こくとうパン  
あぶら、じゃがいも  
さとう

あか おもにからだをつくる  
ぎゅうにゅう  
けいにくてぼまめ  
ベーコン、ほぞぎりチーズ

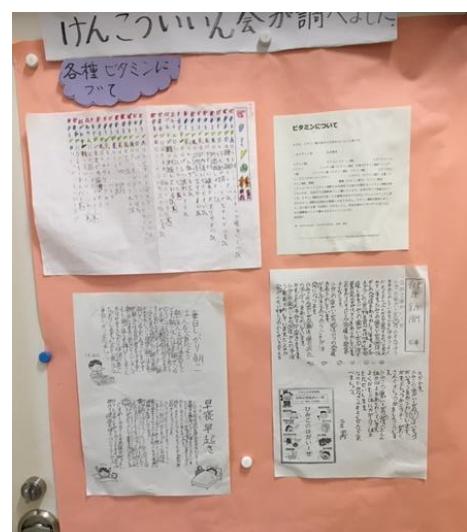
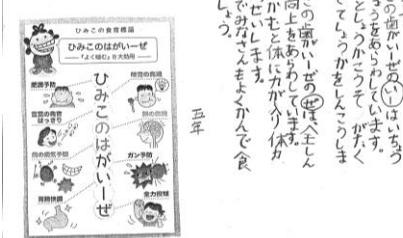
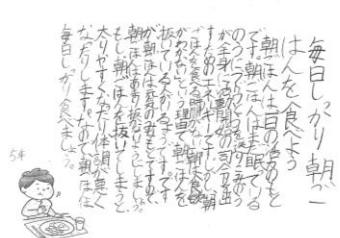
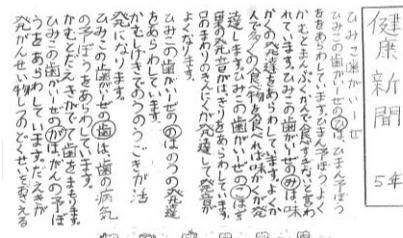
みどり おもにからだの調子をととのえる  
たまねぎ、キャベツ、トマト  
にんじん、パセリ、きゅうり  
マッシュルーム

クイズ6 トマトの皮の赤い色素は何というでしょう。

①クロロフィル

②リコピン

③アントシアニン



じゃがいも	熊本県	にんじん	北海道	だいこん葉(乾)	熊本県
たまねぎ	愛媛県	オクラ	熊本県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②