

6月1日（月）

トマトのえいよう

トマトには、ひふや
のど、はなのねんまく
などをじょうぶにする
「カロテン」や「ビタ
ミンC」がたっぷり含
まれています。



おなかのそうじをする「ペクチン」、
がんや老化をふせぐ「リコピン」も含ま
れています。

きょうのこんだて

いかてんぷら
フレッシュトマトのスープに
キャベツのピクルス
おおがたコッペパン
はちみつ
ぎゅうにゅう

あ	（おもにからだをつくる）
か	ぎゅうにゅう・いかてんぷら けいにく
き	（おもにねつやちからのもとになる） おおがたコッペパン はちみつ あぶら・じゃがいも・さとう
み	（おもにからだのちようしをととのえる）
ど	たまねぎ・トマト・にんじん
り	むきえだまめ・キャベツ

クイズ1 トマトは、どれくらい前に日本に伝わったのでしょうか？

①約50年前

②約150年前

③約300年前

一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。今日のかむかむメニューは「いかてんぷら」です。一般的に、いかは十分加熱することでかたくなるので、今日は30回よりもっとかまないといけないかもしれません。

○いかは、たこと同じように、日本人の多くが好きです。世界中でいかとたこのことをデビルフィッシュといって食べない国が多いのです。それは、昔からその長い腕（よく足と言われますが、正確には腕です）で、海中深く引きずり込まれると信じられてきたからです。

○日本では、愛されているがゆえに、全国津々浦々、いかのいろいろな食べ方があります。その一つ、いかの身を干して作るするめは、かむかむ食品の代表格です。

○かむことの効用を、「ひみこのはがーぜ」ということばであらわしています。

「ひ・の・は・い」は、
わかりますね。では、
「み・こ・が・ぜ」は、
どういう効用をあらわし
ているのでしょうか。

ひみこのはがーぜ



じゃがいも	長崎県	トマト	愛知県	むき枝豆（冷）	台湾
たまねぎ	大阪府	にんじん	徳島県	キャベツ	愛知県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③