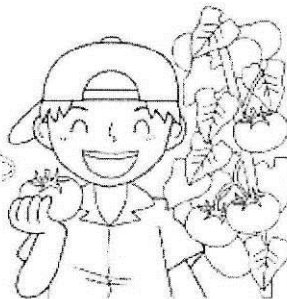


6月17日(金)

トマトのおいしい季節

トマトは夏が旬の野菜ですが、今ではハウス栽培などで、1年中食べることができます。

6月から9月ごろに、畑でたくさんできるトマトは、味もよくビタミンCも多いです。



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
ライむぎパン
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)
	ライむぎパン・なたねあぶら やがいも・さとう
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・トマト・にんじん
り	むきえだまめ・キャベツ

今週は「食育週間」です。

クイズ13 トマトと同じように、夏に美味しくなる野菜は何でしょう？

①ピーマン

②だいこん

③キャベツ

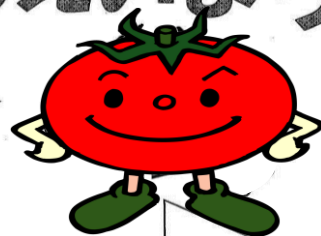
一口メモ

○今日の「フレッシュトマトのスープ煮」には生のトマトが使われています。トマトはビニールハウスのおかげで1年中出回っている野菜ですが、露地栽培の今が一番おいしいです。



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。

○今、「上福なかよし畑」では、紫色の花が咲いています。さて、何の花かわかりますか。

ヒント①6年生の理科の実験教材です。

ヒント②花の後の実ではなく、土の中で大きく育ったところを食べます。

ヒント③「肉じゃが」という料理があります。



いか	チリ	たまねぎ	大阪府	にんじん	兵庫県
じゃがいも	熊本県	トマト	福井県	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：①

おまけクイズの答え：じゃがいも