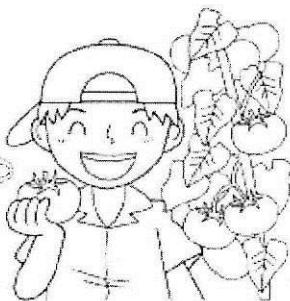


6月17日(金)

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

いかでんぶら
フレッシュトマトのスープに
キャベツのピクルス
ライムパン
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・いかでんぶら けいにく
き	(おもにねつやちからのもとになる) ライムパン・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

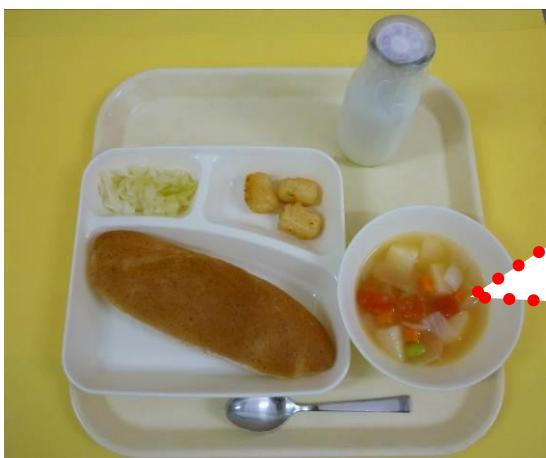
今週は「食育週間」です。

クイズ13 トマトと同じように、夏におい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

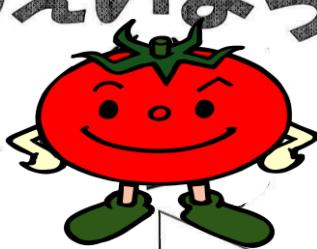
一口メモ

○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。



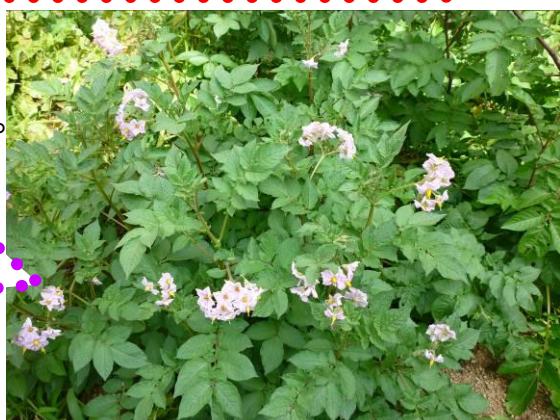
トマトのえいよう

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