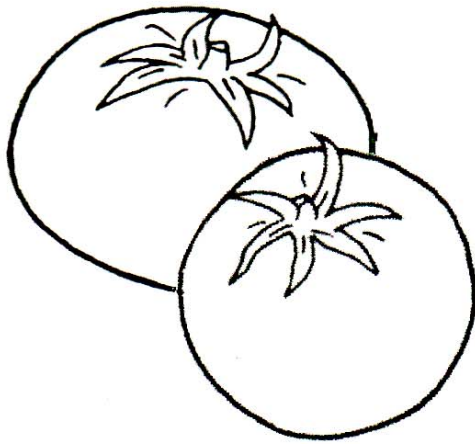


7月たべものカレンダー

NO. 308
知多学校栄養士会

なつ やさい
夏の野菜

トマト



😊 からだのちょうしをよくします。

😊 あいちけんでも、たくさんつくられています。

《トマトをつかったりょうり》



ピザ



サラダ



ポークビーンズ



スパゲティ



ビーフシチュー



7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	11
⑫	13	14	15	16	17	18
⑰	⑳	21	22	23	24	25
㉒	27	28	29	30	31	

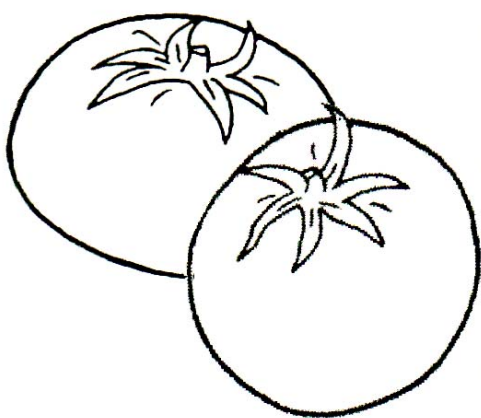
低学年用

7月たべものカレンダー

NO. 308
知多学校栄養士会

やさい
夏の野菜

トマト



☺ 体の調子を^{ととの}整えるビタミンを多く含みます。

☺ 赤い色はリコピンという^{しき}色素^そです。病気から体を守ってくれます。

☺ すっぱい味は体の^{つか}疲れをとってくれます。

☺ 愛知県でも多く作られています。

りょうり
トマトを使った料理



ピザ



サラダ



ポークビーンズ



ビーフシチュー



スパゲティ



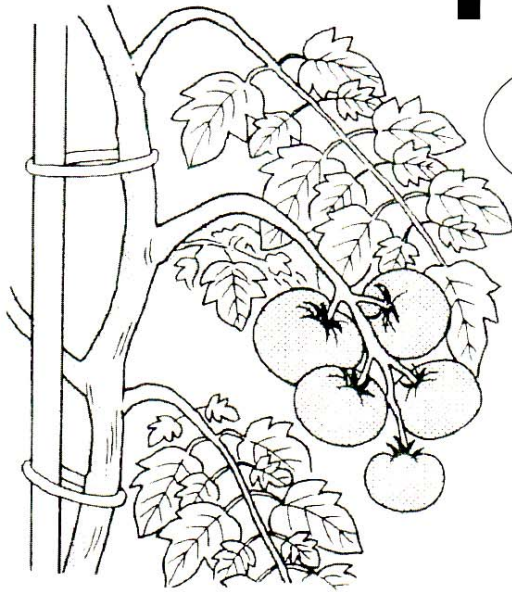
7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	11
⑫	13	14	15	16	17	18
⑰	⑳	21	22	23	24	25
㉑	27	28	29	30	31	

高学年用

夏の野菜

トマト



ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほどの、すぐれた食品です。



😊 ビタミンCやE、体内でビタミンAになるカロテンなど、ビタミン類を豊富に含んでいます。

😊 赤い色は、リコピンという色素で生活習慣病を予防する働きがあります。

😊 すっぱい味のもとクエン酸で疲労回復に効果的です。



7月

トマトの選び方

全体に赤く、つやとほりがあり、へたがきれいな緑色をしたものを選ぶと良いです。

トマトにうまみ成分?!



トマトには「グルタミン酸」といって、食物の味をおいしくするうまみ成分がたっぷり含まれています。スパゲティやスープなどに使うことにより、料理をおいしくする効果があります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	6	7	8	9	10	11
⑫	13	14	15	16	17	18
⑰	⑳	21	22	23	24	25
㉒	27	28	29	30	31	

中学校用