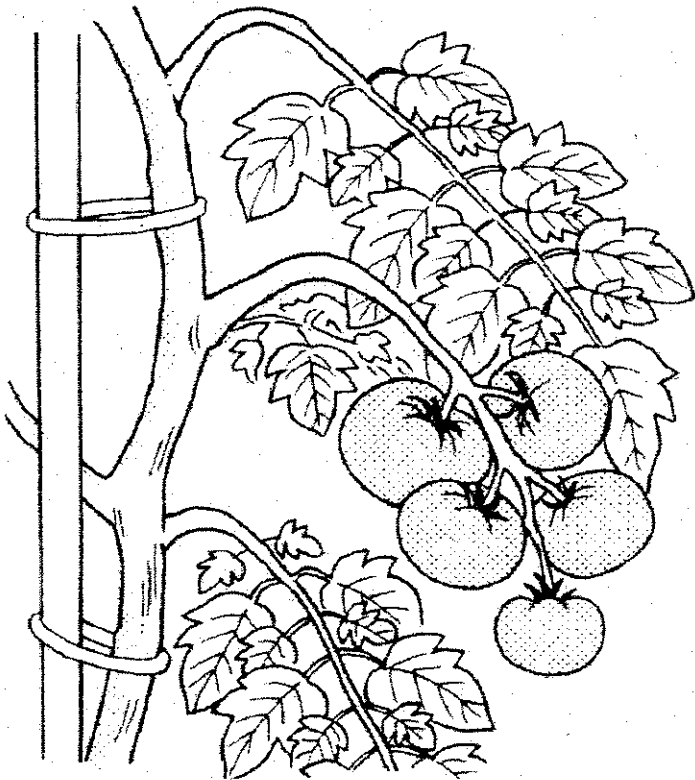


7月たべものカレンダー

No. 374



トマト

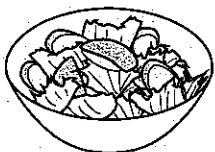
からだ
 ● 体のちょうしを
 よくします。

あか いろ からだ
 ● トマトの赤い色には、びょうきから体
 をまもるはたらきがあります。

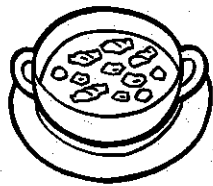
つく
 ● あいちけんでたくさん作られています。



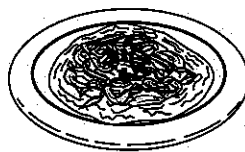
<トマトをつかったりょうり>



サラダ



ポークビーンズ



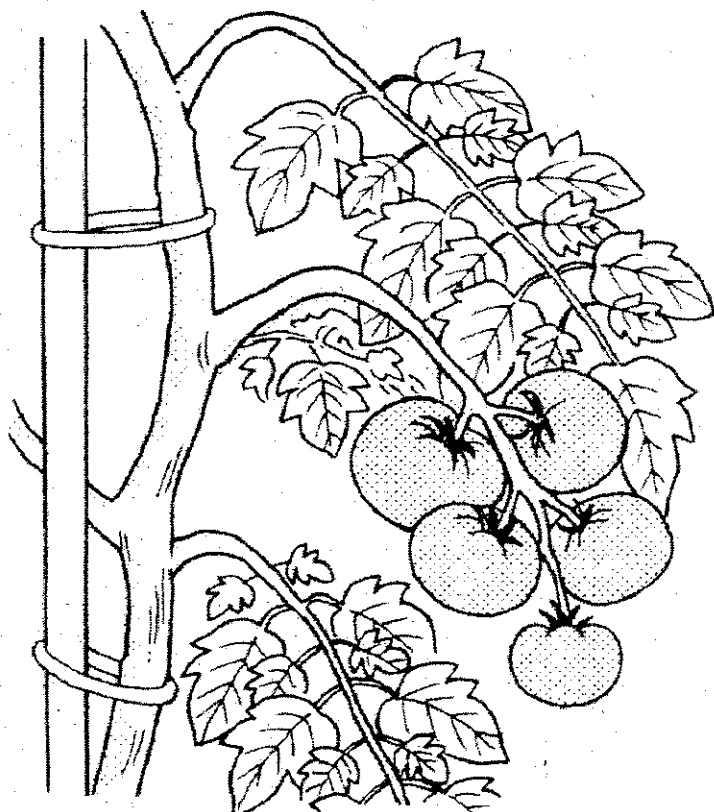
スパゲティ

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
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	


低学年用


7月たべものカレンダー


No. 374



トマト

 夏が旬の野菜です。体の調子をよくするビタミンをたくさん含んでいます。

 赤い色には、生活習慣病を予防するはたらきがあります。

 給食ではスープの具にするなどいろいろな料理にトマトを使っています。

あいち
愛知生まれのトマト

ファーストトマト

愛知の伝統野菜の一つです。
昭和10年頃から豊橋市で作りはじめました。果実は大きく、先がとがっています。甘みと酸っぱさのバランスがよいです。

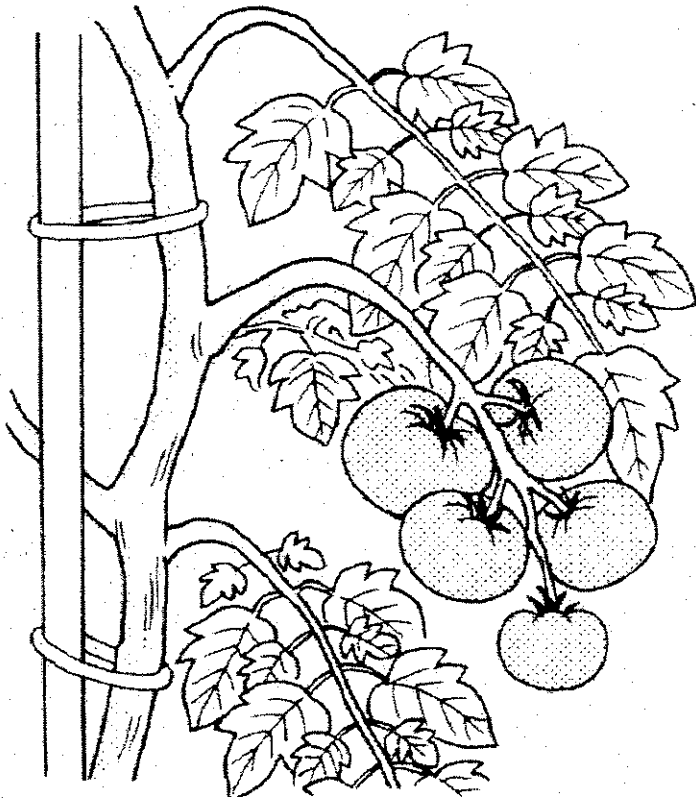


日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	


高学年用


7月たべものカレンダー


No. 374




トマト

 トマトに含まれるカロテンやビタミンCは、血管の粘膜を強くする働きがあります。

 赤い色素成分のリコピンは抗酸化作用があり、血中のコレステロールの酸化を防ぎ、血管が硬くなる・詰まるなどの動脈硬化を防ぎます。

 酸っぱさのもとにはクエン酸で疲労回復に効果的です。

 種やその周りのゼリー状の部分にペクチンなどの食物繊維やうまみ成分のグルタミン酸が含まれています。

「膨らむ果実」を意味するメキシコという言葉「トマトゥル」からトマトの呼び名がついたんだよ。



愛知生まれのトマト

ファーストトマト

愛知の伝統野菜の一つです。

昭和10年頃から豊橋市で栽培されました。果実は大玉で、先端がとがっています。甘みと酸味のバランスがよいです。



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	

中学校用