

稲中ランチタイム通信

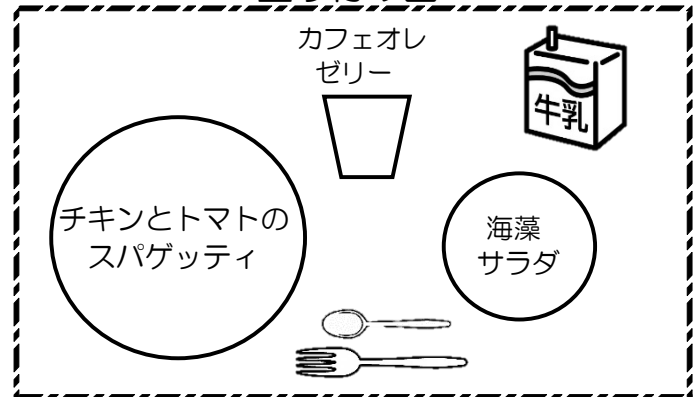
1月17日(金)

今日の献立

チキンとトマトのスパゲッティ
海藻サラダ
カフェオレゼリー
牛乳



盛り付け図



『トマト』について

トマトは美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。

また、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピンが豊富です。

リコピンは熱に強く、脂溶性なので、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まります。トマトは他の野菜に比べて一度にたくさん食べられるため、栄養を摂取しやすいのも魅力。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜です。

先生からの食育コメント

トマトは、ナスやジャガイモと同じナス科ナス属の植物です。トマトの原産地は南米のアンデス高原とされています。アンデスの野生種トマトは、時期や手段は不明ですが中央アメリカのメキシコに伝わり、そこで食用として栽培されるようになったと言われています。

日本にトマトが伝来したのは17世紀半ば、江戸時代とされています。