

ねっちゅうしょうよぼう なつやさい  
**熱中症予防に夏野菜！**



トマトの花



ナスの花

## 令和3年6月29日(火) 「トマト」について



トマトはナス科ナス属の6月から9月が旬の夏野菜です。

トマトなのにナス科?なぜ?と思うかもしれませんが、トマトとナスの花は形がよく似ているという共通点があります。

みなさんも学校や家で、ミニトマトを育てた経験があると思いますが、夏の暑い時期に赤い実が成り、収穫できたかと思えます。

青いトマトが太陽の恵みをうけて赤いトマトになり、食べ頃をむかえます。

真っ赤なトマトは、夏に不足しがちな栄養素(カリウム、ビタミン類)や水分を補給し、身体にこもった熱を冷やしてくれます。

そのため、夏バテや熱中症を予防する効果があると言われています。

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高くなり、味もとっても美味しくなります。

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんにぶと同じうまみ成分です。

トマトのおいしさは、グルタミン酸とトマト特有の酸味と甘みによるものです。

また、トマトはリコピンが多く、強い抗酸化作用があるため、紫外線や暑さのダメージから身体を守ってくれます。

おいしいトマトを見分けるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星がよく熟している証です。またハリとツヤがあり、ヘタやガクがピンと濃い緑色のものです。

これからますます暑くなります。夏野菜を食べて元気に夏を過ごしましょう。

以上、今月の「季節のたべもの」の紹介でした。



6月29日(火)給食  
「なすとトマトのスパゲティ」

