

7月たべもののカレンダー

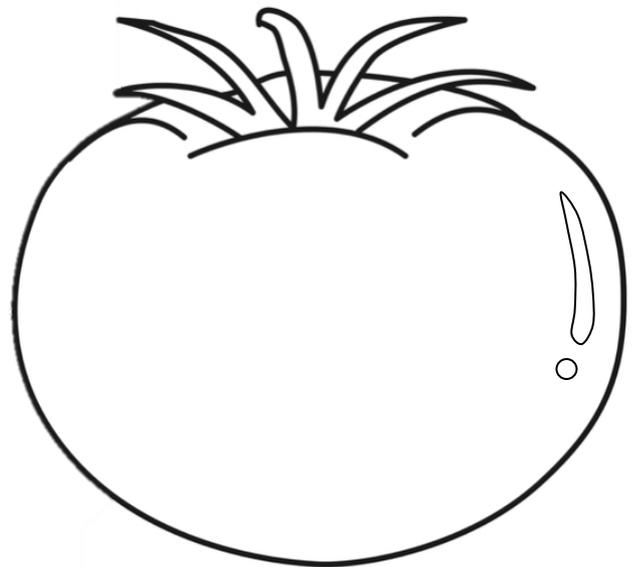
No. 440

トマト

☆ 夏が旬の野菜です。

☆ 体の調子を整えるビタミンをたくさん含んでいます。

☆ 生で食べたり、煮込み料理やスープにしたりして食べます。ケチャップやピューレにも加工されます。



トマトの赤色(リコピン)の効果

リコピンは、生活習慣病を予防したり、肌をつるつるにしたりする働きがあります。油を使って料理すると、体に吸収されやすくなります。



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

高学年用