知多地区栄養教諭・学校栄養職員研究会

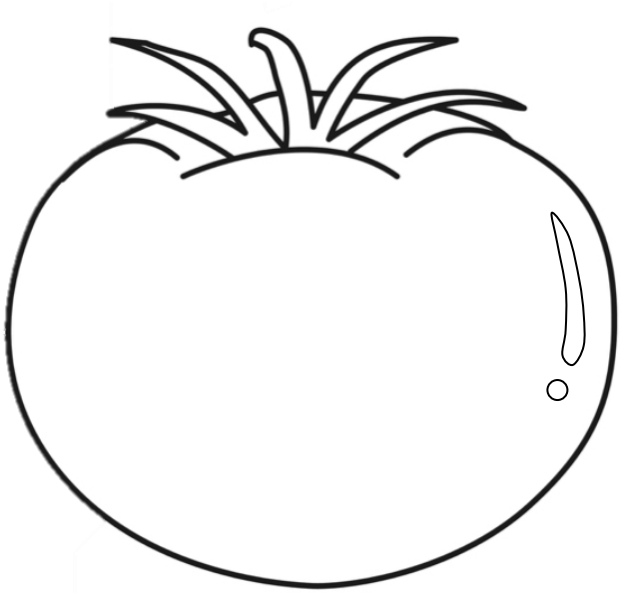
７月たべものカレンダー　No．４４０

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