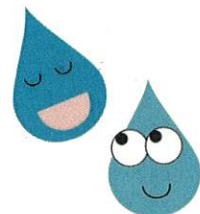


6月 食育だより



じめじめとした梅雨の季節になりました。天気や気温が変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。たくさん睡眠をとり、三食きちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。また、手洗いをしっかりと食中毒を予防しましょう。

今月の白山のめぐみん

トマト



今月は、夏野菜の代表『トマト』を紹介します。白山市では、松任地区でとれる「まっとうトマト」が6月に最盛期をむかえます。まっとうトマトは皮が薄く、酸味が少ないのが特徴です。

あまーいトマトの選び方



TOMATO

ヘタは濃い緑色で、生き生きしているもの
(×しんなり、黄色い)

赤い色が均一で、ずっしりと重いもの(水に入れて沈むものは甘い！)

お尻の部分にある★星マークがきれいに出現しているものは甘みが強い

6月20日(金)は、白山めぐみん給食です。
「まっとうトマト」を使った「トマトとたまごのスープ」が登場します。
お楽しみに!!



『トマトが赤くなると 医者が青くなる』! ?

このことわざは、西洋に昔から伝わるもので
「熟したトマトを食べていれば、病気をしない」
という意味のこと。

最近注目されているトマトの「リコピン」は、

- ・免疫力を高めてガン予防、動脈硬化を抑える
- ・体のサビと言われる活性酸素を消してくれる(老化防止)

パワーがあります。

また、リコピンは

完熟するほど増えて、
加熱することで吸収率が高くなる
のでおいしく上手にとりましょう!



リコピン
たっぷり!

簡単!手作りトマトソース

旬の時期にたっぷり作って冷凍しておけば、ピザやパスタのソースにと重宝しますよ。

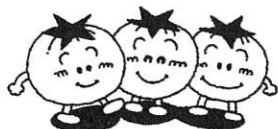
* 材料 *

完熟トマト.....400g
玉ねぎ.....小1個
にんにく.....1かけ
オリーブオイル.....大さじ2
固形コンソメ.....1個
塩・バジル・オレガノ.....少々

* 作り方 *

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにしておく。
- ② トマトはヘタの部分だけをくり抜いて、8つ切りにして、皮ごとミキサーにかける。(ブレンダーでもOK)
- ③ 厚手の鍋にオリーブ油を入れてにんにくを炒めて香りを出す。さらに玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
- ④ ②のトマト、コンソメ(砕いて)を入れる。コンソメが溶けたらさらに煮つめて、ハーブと塩で味を調えて出来上がり。

※ 皮も種の部分も使うのがおいしくなるポイント!



白山市立朝日小学校

※ 今月は「キャベツ」「玉ねぎ」「ブロッコリー」「小松菜」が白山市の地場産物を使っています。