

5月11日(木)

ツナコーントースト
チキンのトマトシチュー
清見オレンジ
牛乳

トマト トマトは、夏の短い時期に一度にたくさん取れますが、加工して保存食品になることが多いです。例えばトマトピューレ・トマトケチャップ・ペースト・ジュースなどいろいろです。調味料として使われることが多いのは、トマトの赤色と酸味のクエン酸が肉や野菜とよく合うからです。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言うぐらい、健康に良い食べ物です。ビタミンAとなるカロテンと病気を予防する働きのあるビタミンCが多く含まれます。

玉ねぎ : 佐賀
にんじん : 徳島
しめじ : 長野
じゃが芋 : 鹿児島
パセリ : 千葉
フロッキー : 愛知
レモン : アメリカ
清見オレンジ : 愛媛
鶏肉 : 宮崎