



6月の主役 とまと



がつ きゅうしょく しょう

とやましはっかやま とやま

6月の給食に使用する『トマト』は、富山市八ヶ山の富山ト

マト出荷協議会の方々が作っています。

トマトが熟す頃、トマ

トを食べて皆元気になり病人が減るので、仕事が減ってしまった

医者

が青くなるとヨーロッパのことわざがあります。

それほど『ト

マト』には、健康に良い栄養素がバランスよく含まれています。

けんこう よ えいようそ

ふく

『トマト』の赤色の成分「リコピン」には、老化やがん、生活

患者がいない!!

『トマト』の赤色の成分「リコピン」には、老化やがん、生活

習慣病を引き起こす活性酸素の働きを抑える「抗酸化作用」が

たいよう あ あか

ちから つよ

あります。太陽を浴びて赤くなればなるほどその力が強くなり、

脂溶性なので油で調理すると吸収力がアップします。



(公財) 富山市学校給食会

