

# 5月31日(金)

ツナコーントースト  
チキンのトマトシチュー  
メロン  
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 : 香川  
にんじん : 茨城  
しめじ : 長野  
じゃが芋 : 千葉  
パセリ : 千葉  
フロッコリー : 香川  
レモン : アメリカ  
メロン : 茨城  
鶏肉 : 宮崎