

おたより

# トマト

令和8年 7月

富士見市

学校給食センター

## トマト



トマトにはサラダなどにして食べる「生食用トマト」、ジュースやケチャップなどの原料となる「加工用トマト」があります。生食用トマトは比較的酸味が少ない“ピンク系トマト”であるのに対し加工用トマトは果肉が固く中まで真っ赤な“赤系トマト”です。ハウス栽培の普及により一年中出回っていますが、夏のトマトが一番おいしくて、値段も安いです。

日本では“桃太郎”に代表されるピンク系が主流。

### トマトの栄養

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富に含まれている健康野菜です。肌をつるつるにし、目の働きを助けてくれるビタミンAや風邪の予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンEなどの栄養を含んでいます。

またトマトの赤い色素成分のリコピンはカロテノイドの一種で、その抗酸化力はβ-カロテンよりも高く、ビタミンEの100倍もあるといわれています。動脈硬化の予防、免疫力をアップさせ、発がんを抑える効果も期待されています。

#### トマトは…

- ジュースやトマトペーストなどの加工品の方がリコピンの吸収が高くなります。
- 加熱や油と一緒に摂ることでリコピンの吸収率が高まります。
- ミニトマトは大きいトマトより栄養が凝縮されています。
- 昆布と同じうま味成分「グルタミン酸」が含まれているので、料理に加えて煮込むだけで、味にコクがでておいしくなります。



#### 給食では…

2日(木)具だくさん! トマトスープ!

9日(木)夏野菜スープ

15日(水)夏野菜カレーに**トマト**を使用します。