



地元産トマト

平成 30 年 9 月 5 日 (水)
北空知圏学校給食センター



トマトを横に切ると種の入っている子室という部屋があるのを知っていましたか？大きなトマトは4～8部屋に分かれています。ミニトマトはどれも2つです。その部屋で種を包み込んでいるゼリー状のものは、実の中で種が芽を出さないようにおさえるはたらきがあるそうです。

さて、トマトにはこんなことわざがあります。『トマトが赤くなると医者が青くなる』です。

これは、完熟したトマトを食べ

ると病気の原因となる活性酸素を除去し健康になるので、医者いらずになり、医者が青くなるという意味です。

また生よりも油といっしょに料理をしたり、熱を加えるとリコピンが高まります。今日は地元産の完熟トマトを使用したスパゲティです。完食して健康になりましょう！

