



ふるさとくまさんデー



がつ
6月

トマト

まいつき にちぜんご
毎月19日前後は「ふるさとくまさんデー」です。今年、菊池地区で生産される食材を紹介しします。



トマトはナス科の植物で、ビタミンA・C、ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。

鮮やかな赤い色の正体は、何か知っていますか？「リコピン」という色素で、ビタミンEの10倍ほどの抗酸化力をもちます。「若返りのビタミン」ともいわれ、がんの予防や進行を食い止める色素として注目を集めています。



ヨーロッパでは、「**トマトが赤くなると、医者が青くなる**」

ということわざがあるほど栄養たっぷり！



ビニールハウスで作られるトマト。太陽のひざしをたっぷり浴びて赤くなります。真夏は50度近くになることもあります。

黄色い粘着シートでハウス内の虫をとり、消毒の回数を減らします。



わき芽(主枝のわきからでてくる芽)もしっかりとります。



生で丸かじりでも、加熱して料理してもおいしいです！！

クイズにちょうせん！

問題：トマトの花はどれでしょう？



★こたえ B

Aなす
Cいちご