

# 6月13日(木)

菊池のおいしい旬の味



## きくちさんデー



### 6月

# トマト

「きくちさんデー」では、菊池地区で生産される旬の食材を紹介します。

トマトは、なすの仲間の野菜です。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、「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。

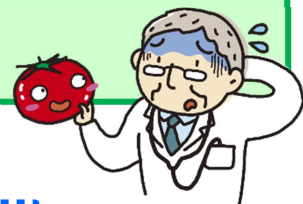


七城町の高野さんの畑を訪問しお話を聞きました。8月中旬に種を植えて、11月から6月までの間収穫を行うそうです。



大変なことは、毎日の収穫です。一つ一つ手作業で行っています。消毒もほとんどしていないので安心して食べることができますよ。

トマトには体の調子を整える栄養がたっぷりです。ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざもあるほどです。



### ★クイズ★

### トマトの花はどれでしょう?

### A



### B



### C



★こたえ B

A なす  
C いちご