

いただきます！見沼



が つ
6月トマト

まっかなトマト
リコピンいっぱい



トマトにふくまれるリコピン
の量は、野菜の中でもトップク
ラスです！生活習慣病を予防
する効果も期待されています。
また、ビタミンCも多くふくま
れます。トマトのビタミンCは、
火を通してても、ほとんどこわれ
ません。



ちしき 【まめ知識】

『トマトが赤くなると、医者が青くなる』



トマトは、栄養たっぷりの緑黄色野菜です。トマトがおいしい時期になると、
病気になる人が減るため、医者が青くなるといわれています。