

食育だより



8月号



夏といえば、夏野菜！トマト・キュウリ・ナス・オクラ・ピーマンなど、旬の野菜をしっかりと食べて夏バテを防いでいきましょう。夏野菜を使った料理を考えたり、お手伝いをするのも楽しいですね。

夏野菜を食べよう～トマト～

トマトはナス科・ナス属の野菜です。日本では別名、赤茄子(あかなす)、晩茄(ばんか)、小金瓜(こがねうり)などとも呼ばれています。「トマト」という名前は、メキシコの先住民の言葉で「膨らむ果実」を意味する「トマトウル」からきています。

本来、「トマトウル」とは「ほおずき」のことですが、トマトとほおずきの形が似ていたので同じ名前と呼ばれていたと言われていました。そして、「トマトウル」から「トマトール」「トマテ」になり、スペイン語のスペルに変化し「トマト」になったということです。和名もそのまま「トマト」です。



トマトの花です。花言葉は「感謝」「^{かんせいび}完成美」です。

医者いらずともいわれるほど栄養満点のトマトが人に恩恵を与えてくれることから、実りの感謝を込めて「感謝」という花言葉がついたとされています。「完成美」という花言葉は太陽の光をたっぷりと浴びて真っ赤に熟したトマトの果実の美しさに由来しています。

トマト嫌いのお子さんがいれば！

嫌いな理由がトマトの青臭さや、酸っぱさなどの味の場合なら・・・

一度果物のように甘いフルーツトマトを食卓に出してみてもいいかもしれません。
最近はいろんな品種のトマトが出ているので、すこし高いかもしれませんが、一度食べたらトマト嫌いがなくなるかもしれません。



～トマトみそラーメン～ 4人分 <1人分 268kcal>

<材料>

中華めん	4玉	トマトケチャップ	大さじ1
ぶた肉	80g	砂糖	小さじ1
キャベツ	120g	赤みそ	大さじ1
にんじん	40g(1/3本)	みそ	大さじ1.5
トマト	80g(1/2個)	ごま油	適量
青ねぎ	8g	とりがらスープ	600cc

<作り方>

1. キャベツはざく切り、にんじんは千切り、トマトはヘタを取って1cm角に、青ねぎは小口切りにします。
2. とりがらスープで、ぶた肉、キャベツ、にんじんを煮て調味します。
3. トマトを入れて軽く煮込み、青ねぎとごま油をいれます。

