



# 栄養士だより



8月号

夏野菜がおいしい季節ですね！最近では1年中スーパーなどで見かけますが、旬である今が一番おいしくて栄養もたっぷりです。今回はその夏野菜の中で、栄養が豊富な『トマト』についてご紹介します。

## トマトが赤くなると、医者が青くなる？

赤くなったトマトを食べれば、医者がいないほど健康に過ごせる、といった意味のことわざです。それほどトマトには栄養があります。

リコピン・・・動脈硬化やガンの予防に！

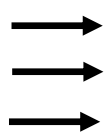
クエン酸・・・疲労回復、食欲増進に！



「トマトが苦手...」という子も多いと思います。そんな時はこんな工夫をしてみてください。

### 苦手な理由

- ・ゼリー状の種
- ・食感
- ・青臭さ



### 工夫

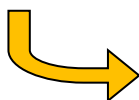
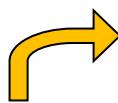
- 種をとる
- 小さく切る
- 加熱する(甘くなる)
- フルーツトマトを食べてみる

## おいしいトマトは浮く？沈む？

たくさんのトマトの中から、甘くておいしいトマトと酸っぱいトマトを、見た目だけで分けるのはとても難しいですよ。しかし、水と砂糖があれば簡単に分けることができます！

### <手順>

①ボウルや水槽に水を入れ、トマトも入れる。



②砂糖を水に少しずつ溶かしていく。



③浮いてきたトマトと

沈んだままのトマトを分ける。



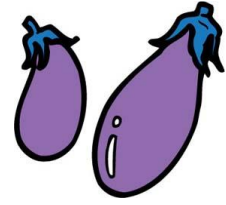
実際に食べ比べてみると味の違いに驚きます。どちらがどんな味か実験して確かめてみてください♪

# ☆レシピ紹介☆

夏野菜たっぷり！

## ～ なす入りミートソース ～

夏野菜のなす、トマト、ズッキーニが入り栄養たっぷりです。



<材料(子ども4人分)>

スパゲッティ	100 g	なす	小1個	(40 g)
豚ひき肉	80 g	揚げ油	適宜	
玉ねぎ	中1/2	ケチャップ	大さじ2	(48 g)
にんじん	中1/2	ソース	小さじ1	(4 g)
しめじ	40 g	塩	少々	
ズッキーニ	1/3本	こしょう	少々	
トマト	小1個			
にんにく	少々			
炒め油	適宜			

<作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切り、しめじはざく切り、ズッキーニは細い短冊切り、なすはいちょう切りにする。
- ②トマトは1/4のくし型切りにする。(煮ている途中で皮がはがれやすくなるので取り除く)  
湯むきをする場合は湯むきをしてからざく切りにする。
- ③なすを素揚げにする。
- ④フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、豚ひき肉、切った野菜を炒める。
- ⑤トマト、少量の水を加えて煮て、味付けをする。
- ⑥スパゲッティをゆで、⑤と揚げたなすと和えて完成！



簡単に作れて素材の味を感じられるおやつです！

## ～ みそだれポテト ～

夏の新じゃがを使ったおやつです。素朴なおやつもおいしいですね。



<材料(子ども4人分)>

じゃがいも	中4個	(320 g)
みそ	小さじ2	(12 g)
砂糖	小さじ1	(4 g)
みりん	小さじ1	(4 g)

<作り方>

- ①じゃがいもは乱切りにし、ゆでるか蒸す。
- ②すべての調味料を火にかけ、練る。
- ③火が通ったじゃがいもに添えて完成！