

5月26日（金）

きょうは、^{しんこんだて}新献立の「ミートボールのトマトスープ」に使われている“トマト”についてのお話をします。

“トマト”が日本に^{さいしよ}最初にやってきたのは、江戸時代ごろと言われていて、当時は“唐柿（とうがき）”とか、“^{あかなす}赤茄子”という名前で呼ばれていたそうです。

“トマト”には、ビタミンA・ビタミンB6・ビタミンC・ビタミンE・リコピン・カリウムなどの^{えいよう}栄養がたっぷりつまっています。きょうのスープには、トマトのほかにも、にんじんやキャベツ、しめじなどの野菜がたっぷり使われていて、さらに^{えいよう}栄養たっぷりに^{しあ}仕上がっていますので、残さずにしっかり食べましょう。