

## 9月8日（金）

きょうは、“ミニトマト”のお話をします。

“トマト”が日本に最初<sup>さいしょ</sup>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、“赤茄子（あかなす）”という名前<sup>よ</sup>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・カリウムなどの栄養<sup>えいよう</sup>がたっぷりつまっています。さらに、きょうの給食で出ている“ミニトマト”は、普通<sup>ふつう</sup>の大きい“トマト”よりも1.5倍の栄養<sup>えいよう</sup>がふく<sup>ふく</sup>まれていて、とても身体<sup>からだ</sup>に良い野菜です。苦手な人も多いと思いますが、しっかり残さず食べて、体に良い栄養<sup>えいよう</sup>をたっぷり摂<sup>と</sup>りましょう。