

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^{さいしょ}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^よ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^{えいよう}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^{ふつう}の大きい“トマト”よりも1.5倍の栄養^{えいよう}が^{ふく}含まれていて、とても身体^{からだ}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^{えいよう}をたっぷり摂^とりましょう。