

## 1月28日（金）

きょうは、「**ポークビーンズ**」に調味料ちょうみりょうとして使われている“**トマトケチャップ**”についてのお話しをします。

“**トマトケチャップ**”はトマトをギュッと凝縮ぎょうしゆくさせた調味料ちょうみりょうなので、トマトの栄養えいようがぎっしり詰つまっています。なんと、“**トマトケチャップ**”大さじ2杯はい・約30gで、トマト1個分と同じ栄養えいようを摂ることが出来ます。トマトは、ビタミンAやCなどの多くのビタミンをふく含んでいるので、カゼなどの病気に負けない体を作ってくれます。生なまのままのトマトはちょっと…という人は、“**トマトケチャップ**”を食べるようにしてみましょう。