

(北区)

堺市教育委員会

## ～季節の野菜～

### 【トマト】 tomato

生食だけではなく、炒め物・煮込み料理等でも使います。

今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。

トマトの旬は6～9月です。全体にツヤとハリがあり、ヘタは緑色でピンとしているものが新鮮です。手に持った時にずずしりと重いものを選ぶとよいです。

品種が豊富で、ミニトマトや糖度の高いフルーツトマトも人気です。果皮の色は赤だけでなくオレンジや黄色・緑などもあります。

☆…オーブン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
6月平均	645	24.7	28	304	75	1.9	2.6	206	0.39	0.49	22	2.26	3.5
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上