



# ちょうりじょう 調理場だより



とよはしりつとうぶがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう  
豊橋市立東部学校給食共同調理場

## とよはしのうさんぶつ 豊橋の農産物 トマト

とよはし 豊橋のトマトのこだわり  
とよはし おんしつ たいせつ そだ  
豊橋のトマトは温室でゆっくり、大切に育てられています。  
くだもの あま かねつちょうり む  
果物のように甘いトマトや、加熱調理に向いている『イタ  
リアトマト』など、さまざまな種類があります。



### えいよう トマトには栄養がいっぱい

とよはし トマトにはビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維など、いろいろな栄  
よう 養がバランス良く含まれています。なかでもビタミンCは、風邪の予  
ぼう やくだ い 防に役立つとされています。



### とよはし とくちよう 豊橋のトマトの特徴！

あま ぶぶん おお とくちよう  
甘みがつよく、ゼリーの部分が多いのが特徴  
あか  
です。「赤くて」「かたくて」「おいしい」トマトが  
さいばい  
栽培されています。



とうど どういじよう れい  
糖度9度以上のトマト『麗』  
れい かんじゆく やさい  
『麗』は完熟トマトで、「もはや野菜ではなく  
くだもの あじ  
果物」のような味わいです。



め やす ひとくち かい  
目安は一口30回

がつ か か は くち けん こうしゅうかん  
6月4日～10日「歯と口の健康週間」

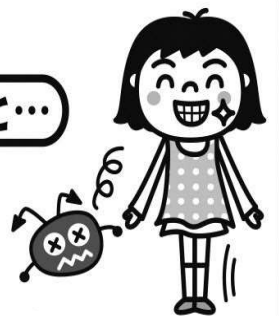
## しっかりよくかんで食べよう！

しょくじ とき ひとくちなんかい  
食事の時に一口何回くらい  
かんでいますか？ よくかんで  
た えき おお  
食べると、だ液が多くでるの  
むしほ ふせ た もの あじ  
で、虫歯を防いで、食べ物の味  
がよくわかるようになります。



### よくかむと...

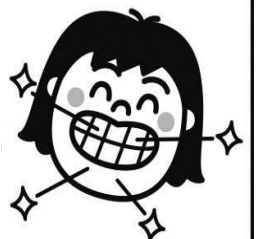
むしほ  
☆ 虫歯 や  
ひまん よぼう  
肥満の予防



しゅうちゅうりよく  
☆ 集中力や  
きおくりよく  
記憶力の  
アップ！



☆ あごや歯の  
はついく たす  
発育の助けに



かつつたち ぎゅうにゅう ひ  
そして...6月1日は「牛乳の日」です。  
は ほね けんこう  
歯や骨の健康のために、カルシウム  
ぎゅうにゅう の  
たっぷりの牛乳を飲みましょう！

