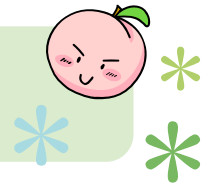


## ミニトマトのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は「ミニトマト」のお話です。

ミニトマトは、名前の通り小さなトマトのことで、プチトマトと呼ばれることもあります。トマトの色といえば赤色ですが、ミニトマトの色は、赤やオレンジ、うすい緑色のものもあり、形も丸だけでなくだ円をしたものもあります。

ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。なぜなら、トマトにはさまざまな栄養がたっぷり含まれているため、病気になりにくくなり、医者に行かなくてもよくなるからです。ミニトマトは小さいですが、肌の調子を整えるビタミンCやがんの予防になるリコピン、骨をつくるカルシウムや目の働きをよくするカロテンが、大きいトマトよりたくさん入っています。

これからおいしくなるミニトマトをたくさん食べて、元気な体を作りましょう。