

7月 もぐもぐ通信

茨城大学農学部
食育応援隊 作

なつ ほんばん あつ ひ た ひと
いよいよ夏本番！暑い日にそうめんを食べる人も
おお
多いのではないでしょうか。

ちゅうごく
そうめんは、「さくべい(索餅)」という中国の
かし かんが へいあんじだい
お菓子がもとと考えられています。平安時代には、

かし たなばた そな
そのお菓子を七夕にお供えすることがあったそうです。

ゆらい せつ あま がわ
このことが由来となったという説や、そうめんを天の川に

みた せつ たなばた た
見立てたという説があり、七夕にはそうめんがよく食べられます。

みな たなばた た きせつ かん
皆さんも、そうめんを七夕に食べて、季節を感じてみませんか？



カゴメ株式会社 (<https://www.kagome.co.jp/vegeday/grow/202407/13763/>)

<クイズ>

えいよう がつ た もの しゅつだい
栄養たっぷりな7月の食べ物のトマトからクイズを出題します！

なま た ほう かねつ た ほう
Q1. トマトは生で食べた方がいい？加熱して食べた方がいい？

あさ た ほう よる た ほう
Q2. トマトは朝に食べた方がいい？夜に食べた方がいい？

からだ えいよう きゅうしゅう かんが
「体への栄養の吸収されやすさ」から、考えてみてね！

けんこうせいかつ やくだ
みんなの健康生活に役立てよう！



1. 加熱で食べる方がよい。トマトの細胞壁と呼ばれる丈夫な膜を熱で壊すことで、栄養の吸収率が高くなる。
2. 朝に食べるのと良い。トマトに入っているリコピンはトマトを朝食へるとたくさん吸収される。朝ご飯に
トマトジュースと牛乳を組み合わせるとさらに良い。

[オススメは朝or夜？トマトの栄養リコピンを効率良く摂る方法 | カゴメ株式会社](#)

ご連絡は
こちら！



代表(海野)

もぐもぐ通信係(勝倉)

もぐもぐ通信係(堅田)

23a2010r@vc.ibaraki.ac.jp

23a2109a@vc.ibaraki.ac.jp

23a1024s@vc.ibaraki.ac.jp