

《ミニトマト栽培記録》



5月15日 トマト 100本購入



5月20日 大型ポットに野菜用の土を入れ、苗を定植しました。



キッズクラブは5月30日に定植しました。

2~3日に1回、朝に水やりをしています。



6月5日 下から1段目の花に実がなりました。

5月25日 トマトトーンでホルモン処理。

6月19日の様子です。1段目・2段目に多くの実がなり、色付いてきました。



6月25日より収穫しています！！



【ミニトマトの秘密】



ミニトマトは普通のトマト（大玉トマト、中玉トマト）に対して、エネルギー（カロリー）、たんぱく質、カリウム、カルシウム、食物繊維などが約**1.5倍**、ビタミンAは約**2倍**も含まれていて栄養上非常に優れています。トマトの赤い色の元は**リコピン**といわれる色素で、リコピンそのものが活性酸素を減らす働きがあるそうです。



【ピーマンの秘密】



子供の嫌いな野菜 **👁️ 第2位 👁️** しかし！！

ピーマンが栄養的にすぐれているのは、ビタミンAとCが豊富に含まれていることです。**夏バテを防ぎ、疲労回復に効果を発揮**します。

これはピーマンに含まれるビタミンAやCが、細胞の働きを活性化してくれるからです。夏かぜの予防にも、ピーマンを常食していれば完璧でしょう。

野菜の不足しがちな夏場にはミニトマトやピーマンを大いに食べると良いでしょう！！

西びわこ農業協同組合

