



渡内小学校
横須賀小学校の
3年生を対象として
トマトや野菜に関する
出前授業
を行いました。



子どもたちの感想（主なもの）

1日350グラム
の野菜を食べる
目標があることを
初めて知りました。

愛知県の方は
ほかの県の人より
野菜を食べて
いなくてびっくり
しました。

授業を受けて、
もっとトマトや
野菜のことを
知りたくなりました。

野菜があまり好き
ではないけど、
少しずつ食べれる
ようになりたい
です。



9月10日のトマトメニュー 「スープカレー」



【材料】 4人分

ソーセージ … 6本(斜め薄切り)
うずらの卵 … 12個
キャベツ … 1/8玉(2cmざく切り)
玉ねぎ … 中1個(薄切り)
にんじん … 中1/2本(いちょう切り)
しめじ … 1/2パック(石突をとる)
トマト … 1個(角切り)

洋風スープの素 … 1個
サラダ油 … 適宜
水 … 4カップ
カレールー … 1かけ
純カレー粉 … 少々
塩・胡椒 … 適宜

【作り方】

1. サラダ油でにんじん、玉ねぎ、ソーセージを炒め、水を加えます。
2. 沸騰したら、うずら卵、キャベツ、しめじ、トマトを加えて煮込みます。
3. 火が通ったら、洋風スープの素、カレールー、純カレー粉を加え、最後に塩・胡椒で味をととのえます。

入れる野菜を変えたり、チーズを入れたりしてアレンジしてみても♪
スープに水溶き片栗粉でとろみをつけて、スパゲッティにかけても美味しいです。

