

# 「トマト新聞 12月号」保育園版



トマトde健康プロジェクト事業の一環として、  
総合的な学習の時間にトマト苗「凛々子(りりこ)」を育てています。  
植えるところから調理をして食べるまで、  
一連の流れを通して食べ物大切さや楽しさを実感する食育活動です。



大田小学校

5月に植えた凛々子の苗を、水やりをしたり観察をしたりしながら大切に育てました。9月には、冷凍しておいた実を使ってトマトソースのピザを作りました。トマトの甘酸っぱい味がとてもおいしいと、子どもたちに大好評でした。



加木屋南小学校

春にいただいた、凛々子の苗を大切に育てました。2学期には、冷凍しておいたトマトを使って、ピザを作る予定です。「ベーコンを入れるとおいしいよ」「チーズは最後にのせよう」と、子どもたちは今から楽しみにしています。



横須賀小学校

3年生の総合的な学習の時間で「凛々子」を育てました。10月に冷凍しておいたトマトを使ってトマトソースを作り、トマトパスタを作りました。トマトの酸味が効いていて大好評でした。

## 12月10日のトマトメニュー 「野菜たっぷりミートライス」



【材料】4人分

- 合挽き肉・・・200g
- 玉ねぎ・・・中2個  
(5mm幅の繊維切り)
- にんじん・・・中1本(みじん切り)
- マッシュルーム缶・・・80g
- グリーンピース・・・40g
- サラダ油・・・適宜

- 水・・・200～300ml
- 固形コンソメ・・・1個
- ケチャップ・・・120ml
- トマトピューレ・・・120ml
- デミグラスソース・・・大さじ4
- キャベツ・・・小1/4個  
(5mm幅の繊維切り)
- サラダ油・・・適宜
- 塩・・・少々
- 胡椒・・・少々
- 白飯・・・4人分

【作り方】

1. サラダ油で合挽き肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて、さらに炒める。
2. 1にAを加えてコトコト煮込み、水分が半分くらいまでになったところでグリーンピースを加え、塩・胡椒で味を調えてミートソースを作る。
3. 別のフライパンでキャベツを軽くソテーする。
4. 皿にご飯を盛り、ソテーした野菜を添えてミートソースをかける。

\* 野菜の苦手な子には、野菜を細かく刻んでミートソースに混ぜると食べやすくなります。

