

「トマト新聞 12月号」小中学校版



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「凍々子(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月に植えた凍々子の苗を、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、凍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「凍々子」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 「冬野菜のトマトポトフ」



【材料】4人分

ウインナー……80g	塩……………少々
にんじん……35g	こしょう……少々
大根…………80g	ローリエ……少々
かぶ…………80g	
玉ねぎ……80g	A { 洋風だしの素……小さじ1
キャベツ……80g	白ワイン………小さじ1
コーン………20g	薄口醤油………小さじ1
トマト………80g	鶏ガラスープ……260cc

【作り方】

1. にんじん・かぶ・トマトは、さいの目切りにする。玉ねぎは、くし形に切る。
大根は、厚めのいちよう切り、キャベツは、ざく切りにする。ウインナーは、5mm程度の輪切りにする。
2. にんじん、玉ねぎ、ウインナーを空炒りする。塩、こしょう、ローリエを入れさらに炒める。
3. 定量の鶏ガラスープと大根を入れ、アクとりをしながら煮る。
4. キャベツ、トマト、コーン、調味料Aを入れて煮込み、味を調える。
5. 最後に、かぶを入れ軽く煮て仕上げる。

*冬野菜がたくさん食べられます。

