

「トマト新聞 1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、
総合の時間ではトマト苗「凜々子(りりこ)」を育てています。
植えるところから調理して食べるまで一連の流れを通し、
食べ物の大切さや楽しさを実感する食育活動です。



1学期に、いただいた
トマトの苗を
大事に育てました。
2学期、9月の学校公開日に
トマトをたっぷり入れた
「ハッシュドビーフ」を
作りました。
トマトの酸味が
よくきいて大好評でした。

カゴメの社員の方から
トマトの話を聞いたり、
その学習の一環として、
凜々子を育てました。
収穫した凜々子は、
学習の最後に
トマトを使った料理を
作る時に調理しました。



3年生は、総合的な学習で
4月から凜々子の苗を育て、
夏には24本の苗から、
200個以上のトマトを
収穫することができました。
9月には冷凍しておいた
トマトを使って
トマトソースをつくり、
餃子の皮を使ったピザを作りました。



明倫小学校



渡内小学校



名和小学校

1月10日のトマトメニュー ジャガイモのトマトバジルソース煮

トマト給食コンテスト優秀賞！
じゃがいものトマトバジルソースがけ
上野中学校2年 立川花帆さん

【材料】 4人分

| | | | | |
|-----------|------|---|----------|-------|
| 豚ひき肉 | 90g | } | トマトケチャップ | 大さじ1 |
| にんにく | 1片 A | | 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 生バジル | 4g | | 砂糖 | 小さじ1 |
| →又は乾燥バジル | 1.5g | | はちみつ | 小さじ2 |
| 玉ねぎ | 160g | | 洋風だしの素 | 3g |
| にんじん | 60g | | 塩こしょう | 少々 |
| じゃがいも | 240g | | オリーブ油 | 小さじ1 |
| グリンピース | 20g | | 水 | 200cc |
| チーズ | 20g | | | |
| トマト缶(ダイス) | 80g | | | |



【作り方】

1. 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、じゃがいもはさいの目切り、にんにくとバジルはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りが出てきたら、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんの順に炒め、火が通ったらバジルを加える。
3. じゃがいも、水、洋風だしの素を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. トマト缶、チーズ、調味料Aを加え、とろみがつくまで軽く煮つめる。
5. グリンピースを加え、塩こしょうで味を調える。

しょうゆやはちみつが隠し味となってコクを増し、より美味しくなります。