

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ところ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  
トマトの話の聞いたり、  
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11日のトマトメニュー 「トマト入りカレーピラフ」

【材料】4人分

ベーコン …… 100g(1cm幅カット)  
ドライマト …… 60g(1cm角カット)  
たまねぎ …… 中1個(2cm角にカット)  
生しいたけ …… 2個(薄切り)  
スイートコーン缶 …… 20g  
グリーンピース …… 15g

米 …… 4人分  
バター …… 10g  
コンソメの素 …… 1個  
カレー粉 …… 小さじ1  
カレールウ …… 20g(1かけ)  
サラダ油 …… 適宜  
塩・こしょう …… 適量



【作り方】

1. 米は洗って水気を切っておく。バターで米と半量のベーコンを炒め、コンソメの素、カレー粉、熱湯で溶かしたカレールウ、分量の水を入れて炊く。
2. サラダ油を熱し、残りのベーコンとたまねぎ、生しいたけを加え、しんなりしたところでドライマト、スイートコーン、グリーンピースを加える。
3. 2.に火が通ったら、塩・こしょうで味付けをする。
4. 炊き上がったご飯に3を混ぜ合わせる。

薄焼き卵を上からのせてカレーオムライスに♪

小さく小判型に握って、小麦粉、卵、パン粉をつければライスコロケに早変わり♪