トマトde健康 東海市&カゴメ

～毎月10日は トマトの日～

Season13

「トマト新聞　10月号」小中学校版

10月10日はトマトの日

知ってた？
トマトジュースの乾杯条例

ランチ会で乾杯！　とまてぃーぬと乾杯！





東海市トマトで健康づくり条例（抜粋）
（第5条）
トマトジュースによる乾杯の推奨
市は、市民の健康的な食生活に向けた意識の高揚を図るため、トマトジュースによる乾杯を推奨するものとする。

2014年9月30日制定



容器の使いやすさ、
環境にも配慮した
みんなにやさしい新ボトル！

「スマート eco ボトル」

KAGOME スマート eco ボトル

- 3～4日でおいしく飲み切れる
- 使いやすくて捨てやすい
- 冷蔵庫の中で場所を取らない
- リサイクルPET素材100％で地球に優しい

「カゴメトマトジュース」720mlに限ります。

10月9日のトマトメニュー　トマトきんぴら



材料　4人分

豚肉　……60g
ごぼう……50g
にんじん……40g
ピーマン……40g

A　酒……大さじ1/2
　　砂糖……小さじ1

B　しょうゆ……大さじ1/2
　　トマトピューレ…60g

油……適量

トマトピューレを使っているので
手軽に調理でき、トマトのうま味を
しっかり感じることが出来ます。

つくり方

1．にんじん、ピーマン、ごぼうは細切り、豚肉は食べやすい大きさにする。
2．フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらにんじん、ごぼうを入れ炒める。
3．野菜がしんなりしてきたらＡを入れ、蓋をして５分程度蒸し焼きにする。
4．ピーマンとＢを加え、水分がなくなるまで炒める。

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからもご覧いただけます。
東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 (cookpad.com)

発行年月：2026年10月　発行所：カゴメ株式会社　問い合わせ先：052-951-3581