



10月10日はトマトの日！

トマトジュースで乾杯しよう♡

知ってた？

トマトで健康づくり
条例

とまでいーめと乾杯！



ランチ会で乾杯！



お祭りで乾杯！



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

知ってた？

新事実！

血中コレステロールにもリコピンでした。



機能性表示食品 ※特定保健用食品とは異なり、消費者庁による個別審査を受けたものではありません。

【届出表示】本品にはリコピンが含まれます。リコピンは血中HDL(善玉)コレステロールを増やす働きが報告されています。血中コレステロールが気になる方にお勧めです。
 ※成分の調整、品質、安全を目的としたものではありません。
 ※賞味期限、品質、安全、衛生、栄養を基本に食量のバランスを。

10月9日のトマトメニュー 「ハンバーグのトマトソース」



【材料】4人分

ハンバーグ	4個
玉ねぎ	20g
トマト缶(ダイス)	40g
ウスターソース	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2/3
A 砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	少々
ローリエ	少々
オリーブ油	少々

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
3. トマト缶を加え、煮る。
4. 調味料Aを加え、煮込み、味をなじませる。
5. 焼いたハンバーグにかける。

9日の給食では、スティックハンバーグにトマトソースをかけたものをサンドイッチロールパンにはさんで食べます。

トマトを具として使ったソースです。夏なら生のトマトを使ってもいいです。

