



# トマト新聞



保育園版

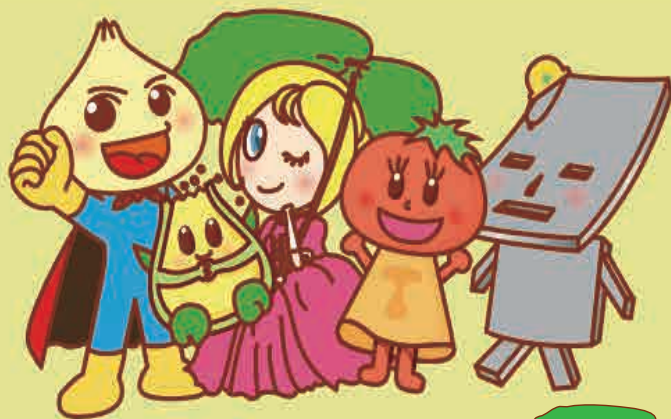
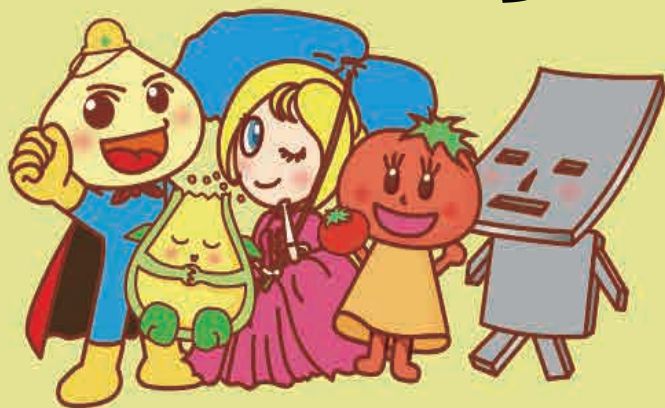


みなさんこんにちは！  
とうかいしょうふうこうこう とうかいし かつせいか  
東海樟風高校3年「東海市活性家」で  
す。1月号はわたしたちが新聞を書き  
ますね！

わたしたちは、市役所やカゴメさん  
と連携して、東海市を盛り上げるため  
に、さまざまな活動を行っています。



## まちがいはなし5つ



## ～O×クイズ～ チャレンジなの～！

1. 「ももたろう」というなまえのトマトがある。
2. トマトは小さいころから赤やオレンジ色をしている。  
ちい あか いろ
3. トマトがいちばんおいしい季節は春である。  
きせつ はる

こたえは、したに書いてあるよ！



# 1日の野菜摂取目標量 350gってどれくらい？

## 1日の目標量

350g



すべてをサラダなどの生野菜でとる必要はありません。加熱調理した物を取り入れることで、野菜のカサが減り、量を効率よく食べられます。



## 調理すると

ほうれんそうのおひたし 70g

サラダ 70g



野菜炒め 140g

かぼちゃの煮物 70g

## 1月10日のトマトメニュー「ミネストロンスープ」

材料 4人分



ベーコン …… 4枚(1cm幅千切り)  
玉ねぎ …… 大1/2個(1cm角切り)  
人参 …… 1/2本(1cm角切り)  
キャベツ …… 4枚  
大豆(水煮) …… 1/2缶  
トマトホール缶 …… 100g

洋風スープの素 …… 1個  
水 …… 600ml  
塩・こしょう …… 適量  
サラダ油 …… 適量

## 作り方

- ①鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、キャベツ、人参、ベーコンを炒める。
- ②水と洋風スープの素、大豆(水煮)とトマトホール缶を加えて野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③塩・こしょうで味を整える。

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 \(cookpad.com\)](http://cookpad.com)



トマト缶の代わりにトマトとトマトジュースを使用してもOK!  
スープにご飯やチーズを加えてリゾート風にしても美味しいです。

