

# 「トマト新聞 1月号」保育園版

トマトde健康プロジェクト事業の一環として、  
総合的な学習の時間にトマト苗「凛々子(りりこ)」を育てています。  
植えるところから調理をして食べるまで、  
一連の流れを通して食べ物の大切さや楽しさを実感する食育活動です。



2年生の学年花壇で  
トマト苗を育てました。  
7月頃からたくさん収穫でき、  
冷凍してとっておきました。  
そのトマトを使って9月に  
トマトジャムを作り、  
クラッカーやパンにつけて、  
美味しく食べました。

## 平洲小学校



3年生の総合的な学習で  
「凛々子」を育てました。  
今年度は、日月にカゴメの方に  
出前授業をしていただき  
トマトについて詳しく  
知ることができました。  
収穫した凛々子は、  
カゴメの方に教えていただいた  
レシピを活用して調理をします。

## 船島小学校



総合的な学習で4月から  
凛々子の苗を育てました。  
7月にカゴメの方に  
出前授業をしていただき、  
トマトについて勉強しました。  
9月には、収穫したトマトを使い、  
地元のイタリアンシェフから  
指導をいただき、  
「オムレツのトマトソースかけ」  
を作りました。

## 三ツ池小学校

### 1月10日のトマトメニュー 「トマト入りコーンドーナツ」



#### 【材料】 4人分

ドライトマト	-----	65g (荒目に刻む)
クリームコーン缶	-----	100g
ロースハム	-----	3~4枚 (細かく刻む)
ホットケーキミックス	-----	200g
(打粉用ホットケーキミックス)	-----	適宜
揚げ油	-----	適量

#### 【作り方】

- ① ホットケーキミックスに粗く刻んだドライトマトと細かく刻んだロースハムを混ぜ合わせます
- ② ①にクリームコーン缶を加えてまとめます  
(このとき、クリームコーンの水分で生地をまとめますが、  
水分が足りないようなら水で固さを調節します)
- ③ 表面に打粉(分量外のホットケーキミックス)をして、  
直径2cmの棒状にし、3cm長さにきります
- ④ ③を油で揚げます

☆生地にホールコーンをプラスすると食感が加わって楽しめます♪

