

# 「トマト新聞 10月号」小中学校版



## 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

とまていーめと乾杯！



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。リコピンには血中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高くなる方にお勧めです。  
○ 食肉の新鮮、食味、栄養価向上に効果的であると認められています。  
○ 食生活は、栄養、食生活改善に効果的であると認められています。

## 10月10日のトマトメニュー 「スラッピージョー」



【材料】 4人分

- 豚ひき肉 ----- 100g
- 玉ねぎ ----- 120g
- ピーマン ----- 20g
- マッシュルーム --- 40g
- サラダ油 ----- 適量
- トマトケチャップ -- 大さじ1・1/3
- トマト缶(ダイス) - 大さじ1

- A {
- 洋風だし ----- 小さじ1
  - ウスターソース -- 大さじ1
  - 砂糖 ----- 大さじ1
  - 塩 ----- 適量
  - 乾燥パン粉 ----- 大さじ3

【作り方】

- ①玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、ひき肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームの順に入れて炒める。
- ③トマト缶、ケチャップを加えてひと煮立ちさせ、調味料Aを加えて煮て水気を少し飛ばす。
- ④パン粉をふり入れよく炒める。
- ⑤塩こしょうで味を調えたら出来上がり。

\*トマト缶の代わりに、生のトマトを角切にして入れても良いですよ♪

