

# 「トマト新聞 1月号」小中学校版

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(ゆりこ)」を育てています。  
植えるところから調理をして食べるところまで、  
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日月に  
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。  
日月には、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 「トマト入りカレーピラフ」



【作り方】

- ①玉ねぎ・にんじんは、荒みじん切りにする。ベーコン・ブロッコリーは、一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコン・コーン・玉ねぎ・にんじんを炒め、  
塩・こしょうをふる。
- ③玉ねぎが透明になったら、水・調味料A・ブロッコリーを加え煮る。
- ④最後にカレールウを加え、味を調える。
- ⑤炊きたてのご飯と混ぜたら完成。

### トマト給食コンテスト優秀賞メニュー!!

【材料】 4人分	
ベーコン -----	60g
コーン -----	40g
玉ねぎ -----	1/3個
にんじん -----	1/3本
ブロッコリー ---	40g
	A {
トマト缶 (ダイスカット)-	40g
トマトケチャップ -----	大さじ1弱
コンソメ -----	小さじ1
塩 -----	少々
こしょう -----	少々
しょうゆ -----	小さじ2
純カレー粉 -----	少々
カレールウ -----	1/2かけ
オリーブ油 -----	適量
水 -----	40g
ご飯 -----	600g

☆カレー味が効いているので、トマトが苦手な子もおいしく食べられますよ。

