

## 東海市オムライス検定

東海市が推進する「トマトde健康プロジェクト」の一環として、身近で親しみのあるオムライスを使って家族や仲間と料理をするきっかけを作り、楽しさを感じていただきます!!



- 日時 **10月10日(土)**  
1部 10:00～11:30 2部 12:00～13:30
- 場所 **しあわせ村調理実習室**
- 条件 **お父さんとお子さん(小学校5年生以上)と参加 (定員 8組16名)**

※今回は日頃料理から離れているお父さんと、そのお子さんを対象にしています。お父さんはお子さんに、お子さんはお父さんにそれぞれオムライスを作り、相互に試食していただきます!

- 参加費 **無料**
- 応募締切 **9月18日(金)**
- 応募先 **東海市健康推進課いきいき元気担当**  
**052-689-1600** ※電話での申込みになります。



※不明な点があれば東海市健康推進課まで連絡してください

Copyright© 2011 東海商業高校. All rights reserved

## 9月10日のトマトメニュー 「トマトクリームスパゲッティ」



### ＊材料(4人分)

- スパゲッティ…4人分 (300g～400g)
- ベーコン…4枚 5mm幅に切る
- ほうれん草…1束
- 玉ねぎ…中1個 1cmの薄切り
- サラダ油…大さじ1
- トマトソース…300g
- 牛乳…180ml
- 生クリーム…大さじ2
- 塩・こしょう…適宜



トマトソースは「基本のトマトソース」を使うと便利です

- ①ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。
  - ②サラダ油をしき、ベーコンと玉ねぎを入れて炒める。最後に1のほうれん草をさっと炒め合わせる。
  - ③トマトソースと牛乳を入れて煮立て、生クリームを加える。  
塩・こしょうで味を調え、ソースを作る。
  - ④スパゲッティが茹で上がったら、2と和える。
  - ⑤4に3のソースをかける。エビやカニ、お好みの野菜を使ったアレンジも可能です♪
- 暑い日にはトマトソースを冷やして冷製スパゲッティにしても美味しく食べられます。

# 「凜々子」 de 食育活動

トマトde健康プロジェクト事業の一環として、保育園・小学校・中学校では、カゴメトマトジュース用のトマト苗「凜々子（りりこ）」を活用し、植えて、育て、収穫し、おいしく調理して食べる一連の活動を通して、食べ物の大切さや食の楽しさを実感する食育活動を行っています。

今回はその活動の様子をご紹介します！！



小学校版！

## 名和小学校

名和小学校では、3年生が総合的な学習で「凜々子」を育てています。「凜々子」は順調に育ち、たくさんのトマトが収穫できました。2学期は、トマトを使った料理を作り、おいしくいただくのをみんなで見学しています。  
名和小学校



## 三ツ池小学校

「総合的な学習の時間」にトマトについて調べたり、育てたりしています。苗の植え方や育て方を学校支援協議会ボランティアの方に教えていただきました。小さな苗が茎を伸ばし、葉を増やし、真っ赤に実りました。この「凜々子」を使って、トマト料理を作る予定です。給食に出てくるようなおいしいトマトスパゲッティや、トマトソースを使ったピザを作りたいと、みんな楽しみにしています。  
三ツ池小学校



## 加木屋南小学校

4月中旬に苗を移植し、芽かきをしたり、追肥を与えたりしながら、子どもたちと一緒に大切に育ててきました。収穫は、子どもたちの笑顔と赤い凜々子の実の輝きが強く心に残る、素晴らしい体験的学習になりました。

加木屋南小学校 3年



地域でも

「三ツ池レモンの会」でも  
凜々子の収穫を行いました！