

「トマト新聞 10月号」保育園版



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?

知ってた?

トマトジュースの乾杯条例

とまていーぬと乾杯!



ランチ会で乾杯!

お祭りで乾杯!

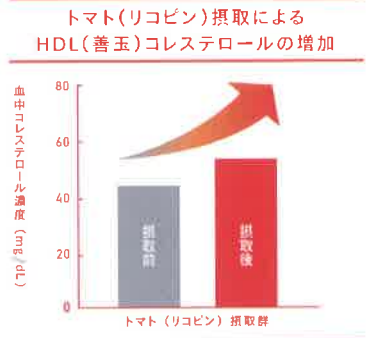


東海市 **トマトで健康づくり条例** (抜粋) (第5条)
 ■ トマトジュースによる乾杯の推奨
 市は、市民の健康的な食生活に向けた意識の高揚を図るため、**トマトジュースによる乾杯**を推奨するものとする。

2014年9月30日
 東海市トマトで健康づくり条例が制定されました

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

※特定保健用食品等とは異なり、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い方にお勧めです。
 ● 医師の診察、治療、予防を目的としたものではありません。
 ● 食生活は、栄養、食事、運動を基本に健康的なバランスを。

10月10日のトマトメニュー 「ミートボールのトマトライス」



【材料】4人分

- ミートボール 120g (市販又は手作り)
- たまねぎ 中1個 (2cmの角切り)
- じゃがいも 小1個 (2cmの角切り)
- お好みのきのこ 30g 生椎茸、しめじ等 (1cmの角切り)
- サラダ油 適量
- 白飯 4人分

- ホールトマト缶 またはトマト 80g
- トマトピューレー 30g
- トマトケチャップ 30g
- ソース 15g
- デミグラスソース 60g
- 固形コンソメの素 1個
- 水 1.5カップ
- 塩こしょう 少々

【作り方】

1. 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、じゃがいも、きのこをいためる。
2. ①に油がなじんだら、水、ミートボール、ホールトマト缶(またはトマト)、トマトピューレー、トマトケチャップ、ソース、デミグラスソース、コンソメの素を加えて煮込む。
3. ②の水分がなくなり、とろみがついてきたら塩こしょうで味を調える。
4. 炊きあがったご飯の上に③をかける。

ミートボールを鶏肉や豚肉に変えて、変化を楽しみましょう
 トマトソースは、スパゲティーやハンバーグの上にかけてもおいしくいただけます♪