



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。



9月末に、  
凛々子を使って「餃子ピザ」と  
「トマトゼリー」を作りました。  
トマト嫌いの児童でも  
おいしいと言って  
食べていました。  
10月の  
緑陽かがやき発表会では、  
実践内容を盛り込んだ  
トマトの劇を披露しました。

ボランティアの方々に  
手伝っていただき、  
トマトピザを作りました。  
「初めて完食したよ」との声も。  
凛々子の栽培は、  
子どもたちにとって  
新しい発見の詰まった、  
実り多い体験学習になりました。

3年生の総合的な学習の時間に  
「凛々子」を育てています。  
今年度は、7月に  
カゴメの方に出前授業を  
していただき、  
トマトのことを  
詳しく知ることができました。  
9月には、収穫した「凛々子」で  
トマトソースを作りました。



緑陽小学校



富木島小学校



加木屋小学校

1月10日のトマトメニュー 「トマトと大豆とツナ煮込み」

トマト給食コンテスト優秀賞メニュー!

【材料】4人分



|            |      |   |        |        |
|------------|------|---|--------|--------|
| 玉ねぎ        | 160g | A | カレールウ  | 40g    |
| オリーブ油      | 小さじ1 |   | ケチャップ  | 大さじ1   |
| じゃがいも      | 60g  |   | 濃口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ツナ油漬け      | 40g  |   | 砂糖     | 小さじ1   |
| 乾燥大豆       | 50g  |   | 洋風だしの素 | 小さじ1   |
| (又は水煮大豆)   | 100g |   | 塩・こしょう | 適量     |
| トマト缶ダイスカット | 160g |   | 鶏がらスープ | 200cc  |
| ブロッコリー     | 40g  |   |        |        |

【作り方】

1. 大豆は水洗いし、1晩水に漬けた後、柔らかくなるまで煮る。(水煮大豆の場合は、そのまま使う。)
2. 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもは小さめの一口大に、ブロッコリーは小房に分ける。
3. 鍋にオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎを炒める。
4. ツナと大豆を加えさらに炒める。
5. 鶏がらスープとじゃがいも、トマト缶を入れ煮る。
6. じゃがいもが柔らかくなったならAの調味料を加え、味が馴染むまで煮込む。
7. ブロッコリーを加え、味を整えて出来上がり。

見ためは赤いのに、カレー味でびっくりの美味しさですよ♪

