



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。



日月末に、
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。
日月には、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 「ツナとほうれん草のトマトグラタン」



【材料】 4人分

- シーチキン----- 150g (水気きっておく)
- ほうれん草----- 1束 (2cm幅繊維切り)
- 玉ねぎ----- 小1個 (2cm幅繊維切り)
- マカロニ----- 25g (軽く茹でておく)
- 塩・こしょう----- 少々
- サラダ油----- 適量
- トマトケチャップ----- 大さじ1

- コンソメ----- 小さじ1.5
- バター----- 20g
- 小麦粉----- 大さじ3
- 牛乳----- 300ml
- ナチュラル----- 15g
- チーズ

【作り方】

- ① 鍋にバターを入れ弱めの中火で溶かし小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒める。フツフツと泡が出てきたら牛乳を少しずつ加え、焦がさないようにホワイトルーを作る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、シーチキン、ほうれん草の順に炒め、火が通ったところで茹でておいたマカロニを加えて塩、こしょう、コンソメ、ケチャップで調味する。
- ③ グラタン皿にサラダ油を塗り、②の具材を入れて、①のルーをかけ、上にチーズをちらす。
- ④ ③をオーブンに入れ、焦げ目がつくまで焼く。

シーチキンをベーコンや鶏肉にしても美味しいです！
トマトグラタンをホットケーキミックスで作った生地で包み、
こんがり揚げるとおやつにぴったりのドーナツの出来上がり♪

