

後援／北海道中学校長会、北海道小学校長会、札幌市小学校長会、公益財団法人 北海道学校給食会、北海道学校給食研究協議会

01



洞爺湖町立とうや小学校 3年生の児童 (関連記事は本誌2-3面 第14回の栄養士さんをご覧ください)

新入学・進級おめでとうございます。

岡部先生に
教わりました

※本誌2-3面 第14回の栄養士さん掲載

アレンジ自在♪

生トマトの ミートソース

一人当たり エネルギー/143kcal たんぱく質/9.3g 脂質/11.3g
カルシウム/18mg 鉄分/0.6mg 食物繊維/1.7g 塩分/0.9g

【4人分材料】

トマト …大3個(約600g)	ケチャップ…大さじ2・2/3
玉ねぎ…小1個(約150g)	コンソメ ……………大さじ1
豚ひき肉 ……………300g	塩 ……………小さじ1
にんにく ……………大さじ1	こしょう ……………少々
(チューブ入りで代用可)	オリーブ油…………大さじ1

【作り方】

- ① トマトは小さめの角切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンでオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りがたってきたら玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③ ひき肉を加え、バラバラになるまでさらに炒める。
- ④ トマトを加え、水が出るまで炒める。
- ⑤ ④にケチャップ、コンソメ、塩、こしょうを入れ、水気がなくなるまで煮込んで出来上がり。



メモ

トマトの旨味たっぷりの簡単レシピ。スパゲッティはもちろん、ドリアやおかずにもアレンジできます。

トマト

北海道のトマトは
太陽の光を受けて、ビタミンA・Cを
果実の中にたっぷり貯め込んで
まさに太陽の缶詰です。

小さくても甘さはビックリ!
ミニトマト

トマトの中でも栽培原種に近いものがミニトマト。可愛らしい姿と一口で食べられる手軽さ、そして何よりデザート感覚で食べられる強い甘味で人気です。最近では、おなじみの真っ赤なトマトに加えて、おしゃれなオレンジ系も。ちなみにオレンジ系のバルチェという品種はβ-カロテンたっぷりです。

ちょっと違う日本のトマト
メインは桃太郎!

南米アンデス原産のトマトは、フランスで「愛のリンゴ」、イタリアで「黄金のリンゴ」と呼ばれ世界で最も愛されている野菜です。でも海外でポピュラーな赤色系は日本では加工用で、店頭に並ぶのは酸味とトマト臭が少ない桃色系。そのほとんどが熟しても実が締まって崩れにくい完熟形の「桃太郎」という品種です。

「医者が青くなる」ほど
栄養的にも突り豊か。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」とはドイツの諺。ビタミンC、E、Bやカリウム、β-カロテンが豊富で美肌やガン予防、高血圧予防に効果大です。中国の高血圧患者は競ってトマトを食べるとか。そのほかクエン酸やリンゴ酸の消化促進作用、赤色素リコピンの抗ガン、免疫力強化作用も見逃せません。



TOMATO