



まいつき にち がっこうしょくいく ひ
毎月19日は「なると 学校食育の日」
こんげつ にち
今月は18日です

なるとし まいつき にち がっこうしょくいく ひ さだ ひ きゅうしょくはつ あじ
鳴門市では、毎月19日を「なると 学校食育の日」と定めています。この日は、「給食発！ふるさとの味」を
じ ば さんぶつ つか りょうり とくしま きょうどりょうり がっこうきゅうしょく こんだて と い
テーマに、地場産物を使った料理や、徳島の郷土料理を学校給食の献立に取り入れています。
みなさんも、ちいさき しょくざい し なると とくしま す
みなさんも、地域の食材について知り、もっともっと“鳴門”や“徳島”を好きになろう！

『トマト』



なつ しゅん むか やさい
夏に旬を迎える野菜といえば

「トマト」です。

とくしまけん あわし よしの
徳島県では、阿波市などの吉野
がわりゅういき おお さいばい
川流域で「ミニトマト」が多く栽培
されています。

あかく いしゃ あおく
「トマトが赤くなると医者が青くなる」
といわれるほどトマトにはえいよう
栄養がたっぷり。



- ・リコピン・・・ガンや老化を予防する
- ・ビタミンC・・・美肌効果や、血管の老化を防ぐ
- ・ビタミンA・・・免疫力を高め感染症を予防
- ・ビタミンB6・・・脂肪の代謝を助けるばい・肌荒れ予防
- ・カリウム・・・血圧を下げる（高血圧を防ぐ）
- ・ルチン・・・血管を強くし、血圧を下げる

ミニトマトの
実は・・・

おな
同じトマトでも、栄養価が高いのはミニトマト
ミニトマト > トマト

リコピンの量では、なんとその差は2.5倍！！

今月のおすすめレシピ

トマトとたまごのスープ

材料 (4人分)

トマト・・・中玉1個
玉ねぎ・・・1/2個
にんじん・・・1/4本
じゃがいも・・・中1個
レタス・・・2枚
ベーコン・・・40g
鶏卵・・・2個
水・・・600cc
コンソメ・・・5g
しょうゆ(淡)・・・小さじ1
塩・こしょう・・・少々

作り方

1. トマトは湯剥きをして、1.5cm角に切っておく。
2. 玉ねぎは千切り、にんじんは短冊切り、じゃがいもはさいの目切り、レタスは2cm幅の色紙切りにし、ベーコンは1cm幅に切っておく。
3. 鍋でベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを順に炒める。
4. ③に水とコンソメを加えて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
5. トマトと調味料を加えて加えて軽く火を通したら、溶き卵を回し入れてからレタスを加え、さっと火を通す



かてい きゅうしょく あじ いっしょ つく
ご家庭でも給食の味を！ぜひ、一緒に作ってみてください！！

