



# 食育だより 夏休み号

令和3年7月19日  
白馬村学校給食センター

## 白馬のミニトマトを学ぼう



7月2日梅雨真っ只中、白馬北小学校3年生のみなさんが、社会科の学習で白馬村蔵平のトマトハウスを訪れました。トマトハウス経営の松沢正猛さんは、毎年8～9月給食に完熟した甘い真っ赤なミニトマトをプレゼントしていただきます。

### 松沢さんのお話

ミニトマトをうまく育てる工夫、トマトの種類、イタリアやオランダ産、ハウスの中の水まき方法などについてお聞きしました。

### 塩嶋栄養士

ミニトマトの栄養と健康の関係、今年の3年生のもぎ取りのようす、給食には村内3校700人分×2個のミニトマトが必要なことなどを伝えました。

3年生は、8月24日のもぎ取り体験や選別作業に期待をよせたようです。3年生がもぎ取ったミニトマトは8月25日の給食でいただきます！



プレミアムな

## 白馬のミニトマトの特長

### ・おいしい旬は、8月が最高！(9月まで)

春の訪れの遅い白馬では、雪解けを待って4～5月に稲の種をまき苗を育てる(ハウス入口にコシとかアキタと書かれている)。その後ミニトマトの苗を植える。

### ・北安曇の一大産地蔵平

ウイング東側の蔵平には30棟ものハウスがあり、18軒の農家さんが、ミニトマトを栽培している。

### ・主に名古屋へ出荷。白馬ミニトマトは評判が高い。

### 白馬のミニトマトがおいしいわけ

夏の白馬は朝夕涼しく、日中暑い。1日の気温差が大きい。冷たい水、澄んだ空気で恵まれた環境だからギュッとしまった味になる。

蔵平のハウスでは、トマトの本場イタリア、オランダなどからの種を使って栽培をしている。調理すると、生よりも旨味が良く出て濃い味になる。

赤、黄、ピンク、紫、緑、中玉など、種類は豊富。

### ミニトマトの栄養 (大きいトマトより栄養素が多い)

ビタミンC…リコピン(皮にある) オレンジの色彩、強い抗酸化作用で体の酸化による老化を防ぐ。

βカロテン…体内でビタミンAとなり、鼻やのど、口の粘膜を強くする。ウイルスの侵入を防止する。