

「トマト新聞 2月号」保育園版

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛や新しい生活様式により、家で過ごす時間が増えている今こそ、家族みんなで健康づくりに取り組んでみませんか。
健康づくりの取り組みを継続してポイントを貯めるだけで、とまていーめグッズ等がもらえます。



Android用



iPhone用

アプリをダウンロードする

ダウンロード無料（通信費除く）

QRコードの読み取りができない場合は、Google PlayストアもしくはApp Storeで「あいち健康プラス」と検索してダウンロードしてください。



一定のポイントが貯まると、県内の協力店で様々なサービス(特典)が受けられる優待カード「MyCa(まいか)」、とまていーめグッズ等がもらえる

デイリーポイント

自分で決めたチャレンジ項目（健康目標）、歩数、体重等

健康づくりの取り組みを記録してポイントを貯める

イベントポイント

「健康診断」や「がん検診」の受診、健康づくりイベントへの参加等



優待カード「MyCa(まいか)」
⇒アプリ内で取得



とまていーめグッズ等
⇒健康推進課窓口でお渡し

2月10日のトマトメニュー 「ミートボールと野菜のトマト煮込み」



【材料】4人分

ミートボール	240g(24個程度)
玉ねぎ	中1個 2cmの角切り
マッシュルーム缶	80g
じゃがいも	大1個 2cmの角切り
トマトカット缶	120g
水	80ml
洋風スープの素	1個
トマトピューレ	50ml
トマトケチャップ	50ml
中濃ソース	大さじ2弱
塩・胡椒	少々
サラダ油	適宜

【作り方】

- ①鍋にサラダ油をひき、玉ねぎ、マッシュルーム缶、じゃがいもを炒める。
- ②①に調味料(A)を入れて一煮立ちさせたら、ミートボールを加えてとろりとなるまで中火で煮込む。

* ミートボールをハンバーグにしてもGood!
* 鶏のから揚げにしたり、肉や魚のムニエル・ピカタなどにかけるアレンジも可能です。

