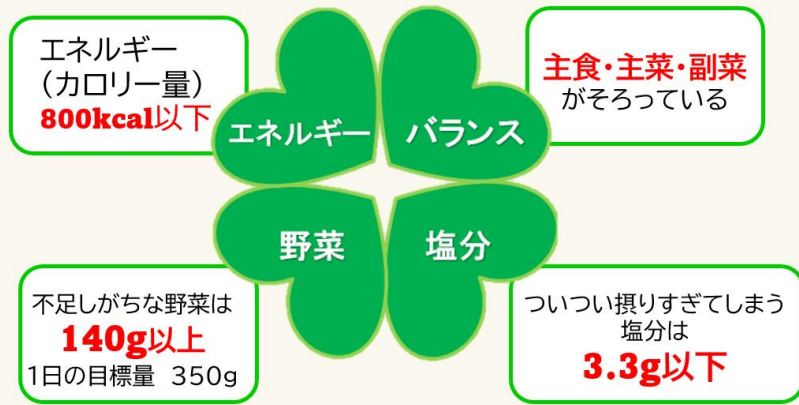


食生活ステーション のご紹介

東海市内には、一人ひとりにあった健康づくりをサポートする運動ステーション、メディカルステーション、食生活ステーションという3種類の健康応援ステーションがあります。食生活ステーションとは、「エネルギー」「バランス」「野菜」「塩分」の認定基準を満たした「いきいき元気メニュー」を提供してくれている飲食店で、市内に30店舗あります。

「いきいき元気メニュー」の認定基準について



四つ葉が目印！！
ご自身の健康づくりにご活用下さい。
詳しくは、HP (<http://tokai-kenko.jp/>)



【東海市健康応援ステーション】市民のみなさんの健康づくりを支援・応援できる環境整備事業<東海市(愛知県)> (tokai-kenko.jp)

好きなトマト給食に投票しよう！

- 🍅 毎月10日の「トマトの日」に実施している「トマト給食」の中から、投票でみんなの好きな「トマト給食」を決めちゃおう！
- 🍅 人気のある「トマト給食」10メニューから好きなものを1つ選び投票してください。
- 🍅 投票された中から人気上位のメニューを発表します。
- 🍅 結果は令和6年(2024年)4月以降に、トマト新聞、市のホームページ等で公表します。



- | | |
|-----------------|-----------------|
| ① トマトグラタン | ⑥ スラッピージョー |
| ② トルコ風肉だんごのトマト煮 | ⑦ トマトバターチキンカレー |
| ③ チリコンカン | ⑧ トマトとなすのスパゲッティ |
| ④ トマトポタージュ | ⑨ トマトと卵の中華いため |
| ⑤ ペンネのトマト煮 | ⑩ 大豆ミートソース丼 |

たくさんの投票を、お待ちしております！

募集期間

2月1日(木曜日)から3月24日(日曜日)まで

この人気投票は、東海市内の小中学校に通われている児童・生徒が投票可能です。1人につき、1メニューまで投票が可能です。

投票はこちらからお願いします。

[トマト給食人気投票フォーム](#)
(logoform.jp)



トマト入りポトフ



ポトフはフランスの家庭料理の一つです。
フランス語で「火にかけた鍋」という意味があります。具だくさんの煮込み料理です。

材料(4人分)

ソーセージ……………100g
にんじん……………40g
大根……………60g
かぶ……………30g
玉ねぎ……………60g
キャベツ……………50g
白菜……………30g
トマト缶(ダイス) ……80g
洋風だしの素……………小さじ1
うすくちしょうゆ……………小さじ1
ローリエ……………少々
白ワイン……………小さじ1
鶏ガラスープ……………350ml
塩こしょう……………少々

A

作り方

- ① ソーセージは食べやすい大きさに切る。
にんじん、大根はいちょう切り、かぶはサイコロ、
玉ねぎはスライス、キャベツ、白菜は食べやすい
大きさに切る。
- ② 鍋でソーセージを炒め、鶏ガラスープ、にんじん、
大根、玉ねぎを入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、かぶ、キャベツ、白菜、
トマト缶を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ Aを入れて煮込む。
- ⑤ 塩こしょうで味を調える。

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからもご覧いただけます。
[東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 \(cookpad.com\)](https://cookpad.com)