

# 「トマト新聞 9月号」保育園版

## 食生活ステーションの紹介

東海市内には、1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」を提供してくれる飲食店で、市内に3店舗あります。

四つ葉が目印!!ご自身の健康づくりにご活用ください。

詳しくは、HP(<http://tokai-kenko.jp/>)又はパンフレットで!!

読取りしてね♪



## 「いきいき元気メニュー」の認定基準について

エネルギー (カロリー) 量  
**800Kcal**  
以下

不足しがちな野菜は、  
**140g以上**  
1日の目標量[350g]



主食・主菜・副菜

がそろっている

つつい摂り過ぎてしまふ  
塩分は、

**3.3g以下**

## 9月10日のトマトメニュー 「トマトクリームスパゲティ」



【材料】 4人分

スパゲティ	-----	300~400g	トマトソース	--	300g
うずらの卵 (水煮)	--	10個	牛乳	-----	180ml
ウインナー	-----	2本 (1cmに切る)	生クリーム	----	大さじ2
スロッコリー	-----	1株	塩・こしょう	--	適宜
玉ねぎ	-----	中1個 (1cm薄切り)			
サラダ油	-----	大さじ1			

【作り方】

1. スロッコリーは小房に分けて茹でておく。
2. フライパンにサラダ油をしき、ウインナーと玉ねぎを炒める。
3. トマトソースと牛乳を煮立て、生クリームを加えたら、塩・こしょうで味をととのえ、ソースを作る。
4. 茹で上がったスパゲティと1、2、うずらの卵を和えて器に盛り、3のソースをかける。

暑い日にはトマトソースを冷やして冷製スパゲティにしてもおいしく食べられます。  
えびやかニ、お好みの野菜を使ってアレンジできます♪

