



～毎月10日は トマトの日～

Season5

# 「トマト新聞 9月号」 小中学校版

## 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32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

ついつい摂り過ぎてしまう  
塩分は、  
**3.3g以下**

### 9月10日のトマトメニュー 「タコライス」



【材料】 4人分

米	-----	300g (2合)	トマト缶 (ダイス)	-----	50g
豚ひき肉	---	100g	トマトケチャップ	-----	大さじ3
大豆水煮	---	20g	スイートチリソース	---	大さじ1/2
にんじん	---	25g	洋風だし	-----	小さじ2/3
ピーマン	---	20g	塩・こしょう	-----	少々
玉ねぎ	-----	100g	パプリカ (粉)	-----	少々
にんにく	---	1/2かけ	チリパウダー	-----	少々
			サラダ油	-----	適量

#### 【作り方】

1. 米は普通の水加減で炊く。
2. 大豆水煮、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を入れて熱し、にんにくを炒め、香りが立ったらひき肉を加えて炒める。
4. にんじん、玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら大豆、ピーマン、トマト缶を加えて炒める。
5. 火が通ったら調味料を加え、水気が少なくなるまで煮る。
6. 塩こしょうで味を整える。皿にご飯を盛り、具をのせて出来上がり。

ご家庭では具の上にお好みで生のトマトやレタス、とろけるチーズをのせて食べましょう♪

