1階

2階

2階では展示やDVDで、本市初の名誉市民である蟹江一太郎氏の生涯を知ることができます。

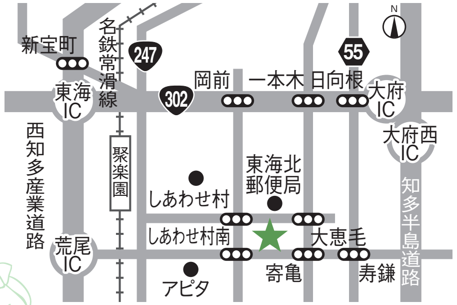
健康メニューの提供日時

毎週木・金・土曜日
午前11時～午後2時
※臨時休業する場合があります。

予約受付

毎週水・木・金・土曜日
午前9時～11時・午後2時～4時

とまと記念館 東海市荒尾町大城88番
☎ 052-717-5533　Ⓟ 20台


N
新宝町
名鉄常滑線
247
55
302
岡前
一本木
日向根
東海IC
大府IC
大府西IC
西知多産業道路
聚楽園
東海北郵便局
しあわせ村
しあわせ村南
大恵毛
知多半島道路
荒尾IC
寄亀
寿鎌
アピタ

〈問い合わせ先〉
東海市 市民福祉部 健康推進課
東海市荒尾町西廻間2-1（しあわせ村内）
☎ 052-689-1600

令和７年８月発行

食の活動拠点

東海市
とまと
記念館

トマトをはじめとした野菜たっぷりの健康メニューを提供しています。

東海市 市民福祉部 健康推進課

東海市 とまと 記念館

定番メニュー オムライス

ごはんと同量の野菜が入ったチキンライスを卵1個で作るのにこだわった体にやさしいオムライス。エリンギの歯ごたえがアクセントになっています。

いずれのメニューにも、野菜の盛り合わせ2種、ミニトマト、スープ、乾杯用のトマトジュースが付きます。
また、コーヒー、紅茶も提供しています。

東海市食生活改善推進員と管理栄養士が中心となり、トマトにこだわった健康メニューを提供している「食の活動拠点」です。

月替わりメニュー

1 東海市「いきいき元気メニュー」の基準に合ったエネルギー控えめ、野菜たっぷり、減塩の工夫が満載の健康を考えたメニューです。

2 栄養豊富でおいしい旬の野菜や食材を使っています。

3 家にある食材や調味料で簡単に作れるよう工夫していて、無料で提供するレシピを活用して手軽に作ることができます。クックパッドにもレシピを掲載しています。

4 野菜たっぷりなので、自然と噛む回数が増えます。

＼いきいき元気メニューの基準／

気になりますよね！
エネルギー(カロリー)量
800kcal以下

主食・主菜・副菜
がそろっている

エネルギー
バランス
野 菜
塩 分
塩 分
3.3g
程度

毎日の野菜
不足しがちですよね…
140g以上（2皿分）
1日の目標量「350g」（70g×5皿）

ついつい摂り過ぎてしまう塩分は…
3.3g以下
食べ方により基準をこえるものは黄緑色となっております。

夏の定番メニュー
トマトのエスニックドーム
ヨーグルトソースがけ

冬の定番メニュー
野菜たっぷりトマちゃんぽん

春・秋の定番メニュー
ミニトマトの小籠包

月替わりメニュー例
焼きカレー