

市民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食を大切にする心を養い、健全な食生活を確立・実践できるよう、「食育情報レポート」を発信しています。
年末年始はクリスマスやお正月があり、食べ過ぎや飲み過ぎなど飲食が乱れがちな時期です。気温の変化も大きいいため体調を整えて、暴飲暴食には気をつけましょう！

レシピ紹介

離乳食教室（完全予約制）

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。
対象は4～6か月児の保護者です。

*3密を避けるため人数制限を行っています。お電話でご予約ください。TEL559-5116

大さじ1 = 15ml
小さじ1 = 5ml
1カップ = 200ml



	材 料	1食分	作 り 方
レバー入り ホットサラダ (9～11か月頃)	鶏レバー	10g	①鶏レバーは、鍋に多めの湯を沸騰させた所で10分ほどゆでた後、粗みじん切る。 ②じゃがいもは5mm角に切ってゆで、仕上げに牛乳を加え水分をとばす。 ※お子さまに応じて、つぶしてもOK ③②にレバーを加えませる。
	じゃがいも	30g	
	牛乳 (粉ミルクを湯でといたものでもOK)	15ml	



食生活改善推進員協議会 定例会



11月は「ベジート」を使ったレシピのデモンストレーションを行いました。今回はその中から「野菜とジャムの寒天」をご紹介します。

	材 料	12人分	作 り 方
野菜とジャムの 寒天	粉寒天	1袋(4g程度)	<作り方> ①粉寒天は分量の水で煮溶かし沸騰させ、砕いたベジート、砂糖とマーマレードを加える。 ②火を止めてオレンジキュラソーとレモン汁を加え、冷やし固める。 ③固まったら12等分に切り分けて出来上がり。
	水	400cc	
	人参ベジート	1枚程度	<一人分の栄養価> エネルギー56kcal たんぱく質0.1g 脂質0g 炭水化物11.8g 食塩0g
	マーマレード	200g	
	砂糖	40g	
	オレンジキュラソー	大さじ2	
	レモン汁	大さじ1	



ベジートって何？



茹でた野菜をペーストにして、シート状に乾燥させた新しい食材です。

☆原材料は野菜と寒天のみ。

☆市場に出回らない、表面に傷入りや形が不ぞろいの規格外野菜を使用→食品ロス削減

☆野菜そのものを凝縮した味、成分。

☆ベジート1枚あたり約70gの野菜を使用。

☆軽量かつ長期保存が可能のため災害時の防災食にも。

