

毎日の献立
の参考に

食べて健康♪年代別レシピ集

健康
づくりに

ライフステージに合わせたおすすめレシピを掲載しています

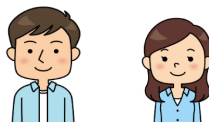
幼児期・子ども期



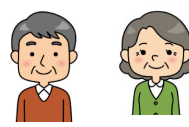
若者期



成人期



高齢期



レシピはこちらから



ホームページで全冊子
をご覧いただけます

地域の方や学生さんから寄せられたレシピです

サザエさん通り食育レシピ

検索

掲載された料理のテーマは

- * サザエさん一家にちなんだ食材（カツオ、ワカメ、タラなど）を使用したレシピ
- * 朝ごはん向け（若者期）、生活習慣病予防（成人期）、低栄養予防（高齢期） など

新たに
レシピを募集

幼児期・子ども期レシピ集をリニューアル

保育園・幼稚園・学校給食・子ども食堂などから推薦されたレシピの他、ご家庭で人気のおすすめレシピなどを募集、掲載します。

あなたの「おいしい！」が地域の皆さんの健康につながります。

応募テーマ：

- 複数人で食卓を囲む
「サザエさん通り ワイワイレシピ」
- 成長期にとりたい栄養素を含んだ食材を使用した
「サザエさん通り 元気っ子レシピ」
- 早良区近郊でとれる身近な食材を生かした
「地産地消レシピ」

応募資格：

早良区にお住まいの方。又は、通勤・通学施設利用などで早良区に関わりのある方

応募方法：

- ① 裏面の応募用紙に記入して郵送。又は、データ化してメール送信。
- ② 下記二次元コードから入力。

掲載させていただいた方には記念品をお贈りします。

応募は 令和8年 12月18日 まで

- ・入賞作品の著作権は、福岡市に帰属します。
- ・冊子に掲載する際には、応募いただいた料理名や食材の使用量を変更することがあります。

問い合わせ先： 早良区保健福祉センター健康課 健康づくり係

〒814-0006 福岡市早良区百道1丁目18-18 TEL 092-851-6012

メール eiyo.sawara@city.fukuoka.lg.jp



食育レシピ 応募用紙

この用紙に記入した場合は、郵送もしくは、データ化してメールでお送りください

ふりがな お名前			年代	歳 代
ご住所			電話 番号	
早良区外にお住まいの方は、早良区内 でよく利用する施設等を回答ください		職場 ・ 学校 ・ その他 ()		
料理テーマに ○を つけてください		複数人で食卓を囲む「サザエさん通りワイワイレシピ」		
		成長期にとりたい食材を使用した「サザエさん通り元気っ子レシピ」		
		早良区近郊でとれる身近な食材を生かした「地産地消レシピ」		
料理名				
作り方			材料 (人分)	
			写真添付欄	
アピールポイント			調理目安時間	
			分	

応募・問い合わせ先：早良区保健福祉センター健康課 健康づくり係
〒814-0006 福岡市早良区百道1丁目18-18 TEL 092-851-6012
メール eiyo.sawara@city.fukuoka.lg.jp



メール作成画面
が開きます