

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。
大雨、台風、地震などの災害はいつ起こるかわかりません。
お店が閉まれば、何も買えません。水道・電気・ガスが止まれば、食事は作れず、トイレも流せません
いざというときのために、最低でも3日分の食品や水、生活物資を備蓄しておきましょう。

レシピ紹介

離乳食教室（要予約）

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。
(3密を避けるため、人数制限を行っています。お電話で予約してください。)

大さじ1 = 15ml
小さじ1 = 5ml
1カップ = 200ml



福岡市食育推進
キャラクター
いくちゃん

献立名	材 料	1食分	作 り 方	9～11か月頃
きなこマカロニ	マカロニ きなこ 砂糖	10本 小さじ1 少々	①マカロニはやわらかくなるまで茹でる。 ②ボウルに①ときなこ、砂糖を入れて和える。	

ヘルスメイトさんのおすすめ ～災害食（ベジート利用）～



～パッククッキングを使った料理～

- ★ポリ袋：半透明で高密度ポリエチレン製の袋で厚さが0.01mm以上のもので、食品用と表示されているものを使用。
- ★鍋：寸胴鍋（できれば）8分目ほど水を入れ、熱で鍋底に穴が開かないように皿を敷く。皿の代わりに布巾でもOK。調理時には蓋をする。
- ポイント!!ポリ袋の結び口が、鍋のふちに触れないようにする。

献立名	材 料	4人分	作 り 方
蒸しケーキ	ホットケーキミックス粉 牛乳 ベジート (トマト)	100g 100ml 2枚	①ポリ袋にベジートを入れて細かく砕く。 ホットケーキミックス粉と牛乳を加えてよく揉んで混ぜたら、空気を抜いて口を結ぶ。 ②沸騰した湯の入った鍋に入れて約30分加熱する。
茶碗蒸し	卵 牛乳又は水 めんつゆ（三倍希釈） ベジート (にんじん)	2個 200ml 大さじ1と1/3 2枚	①ポリ袋にベジートを入れ細かく砕く。その中に卵を加え、揉むか泡立て器で混ぜ、牛乳を加えてよく混ぜる。 ②湯呑にラップを大きめに広げ、①の液を流し入れ、輪ゴムで口を結ぶ。 ③沸騰した湯が入った鍋に入れて約20分加熱する。 ※ポリ袋⇒ボールがあれば、ボールを使用。



～ベジート(乾燥野菜シート)～

- ★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
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規格外野菜を使用。（食品ロス）
- ★野菜そのものを凝縮した味、成分。
- ★ベジート1枚当たり、平均約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。

