



かんたん幼児食
おすすめレシピ



キッシュ



お弁当にもオススメ!



【材料】 大人2人分

- 卵 2個(100g)
- 牛乳 大さじ1
- ピザ用チーズ 20g
- ベーコン ハーフ2枚(15g)
- 玉ねぎ 小1/3個(50g)
- しめじ 30g
- 冷凍ほうれんそう 70g
- マヨネーズ 大さじ1・1/2
- 粉チーズ 大さじ1/2強

Point

- 下にクラッカーをしいてもおいしく食べられます



【作り方】

- ① ベーコンは細切りにする。玉ねぎはうす切り、しめじは食べやすくほぐす。
- ② 耐熱容器に卵をとき、牛乳・ピザ用チーズを加えて混ぜておく。
- ③ フライパンにマヨネーズ、①と冷凍ほうれんそう入れ、中火～弱火にかける。しんなりするまで炒めて、②に入れて混ぜ合わせる。(大人はこしょうをかけてもよい)
- ④ 表面を平らにして粉チーズを振りかける。ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で2分半程度加熱する。(しっかり固まっていなかったら30秒ずつ追加で加熱する。)

1人分の
栄養価

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
225	11.2	17.4	3.1	161	1.0

地震などに備え家庭でも備蓄しよう

～最低でも3日分 できれば1週間分～



災害時（地震・台風・豪雨）に備えて食料をしっかりとたくわえておきましょう。
災害時にはふだんから食べているものや、なれた味のものが食べやすいとされています。
そこで、もしもの備えに役立つ「ローリングストック」法を紹介します。

「ローリングストック」とは

毎日の生活の中でたくわえている食料を食べたらまた買い足していき、いつも同じ位の食品がストックされていることを言います。



いつも食べている食品を多めに買っておきましょう

バランスよくたくわえましょう。

主食

無洗米、非常用ごはん、カップラーメン、シリアル、パンの缶詰など



主菜

缶詰（肉・魚）、レトルト食品（カレー・牛丼など）



副菜

野菜ジュース、インスタントのスープ、みそ汁、日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいもなど）



その他

チョコレート、ビスケットなど



食べる量や嗜好、乳幼児、アレルギーの方等、ご家庭の状況に合わせて準備しましょう。

例 乳児 液体用ミルク レトルトの離乳食
幼児 レトルトの幼児用食品（カレー等） 粉末スープ 日持ちする菓子（食べなれているもの）

買い置きしている食品を近所の公園等へ
持っていき、家族で食べる
「防災ピクニック」もおおすすめです。



食事のポイントや
レシピはこちら

幼児期は、「野菜を食べない」「ムラ食い」などのお悩みが多く聞かれます。
各区保健福祉センター健康課では「栄養相談」を行っています。
どうぞご利用ください。（予約制）

施設名	TEL	施設名	TEL
中央保健福祉センター健康課	043-221-2582	若葉保健福祉センター健康課	043-233-8714
花見川保健福祉センター健康課	043-275-6296	緑保健福祉センター健康課	043-292-2630
稲毛保健福祉センター健康課	043-284-6494	美浜保健福祉センター健康課	043-270-2221