

太白区保健福祉センターからのお知らせ

せんだいTube 太白区チャンネル

YouTubeで「食育情報」配信中！

太白区では管理栄養士による「食育情報」の発信を始めました。
離乳食の作り方や地元野菜の魅力と親子で楽しめる野菜レシピなど、
楽しくて役に立つ情報をお届けしています。ぜひ、ご覧ください。

離乳食動画

YouTubeで検索 **太白区 離乳食**



● 離乳食をこれからスタートする方向け～基本編～

★おかゆ



★ほうれん草



★卵黄ペースト



★かんたんだしのとり方



★かぼちゃもち～生後9か月頃からの手づかみ食べの練習に～



幼児期のお子さんのおやつにもおススメです。



野菜動画



太白区ではモーニングベジタブル、
略して「モーベジ！」で朝ごはん
と野菜を食べることを応援しています。

YouTubeで検索 **モーベジ**

● 坪沼×モーベジ！シリーズ

太白区坪沼から野菜の魅力と簡単でおいしい料理をご紹介します。



吉本の芸人さん
も出演！
面白くて役立つ
野菜情報♪



● 野菜大好き！シリーズ

一口食べればピーマン大好き！
お子さんに大人気のレシピです。
お子さんと一緒に作るのもおススメです♪



★パプリカソテー



とっても簡単
でカラフル♪
お弁当にも
おススメです！



★ドライカレー



たっぷりの
お野菜が
おいしく食べ
られるカレー
です♪



★ピーマンの肉詰め



みんな喜ば
ピーマンとお
のちそう
レシピ♪



簡単・時短
具沢山♪
アレンジ自在の
おすすめレシピ♪



● 地域特産野菜を使ったレシピ

★仙台あおば餃子

