



# しずくっ子弁当

雫石町食生活改善推進員連絡協議会

会長 工藤幸子

## 弁当の特徴

雫石の恵みたっぷりの、身体にやさしい弁当が出来上がりました。

## 協議会からのメッセージ

雫石町食生活改善推進員連絡協議会は、小学校での食育学習活動を続けています。

二色巻きもち作りはもち粉を蒸して作るなのでその時間を使ってミニ食育指導をします。朝食を食べましたか？と聞くと元気いっぱい「ぼくは…」「私は…」と発言してくれます。うちわを活用した「ま・ご・た・ち・に・わ(は)・や・さ・し・い」の話を聞いて・作って・食べて美味しい体験活動です。

子供達が健やかに育つ事を願っています。

## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀ご飯	2
副菜	小松菜とねぎの胡麻酢和え	3
	きんぴらごぼう	
	ミルク粉吹き芋	
主菜	鶏ささみロール	2
	厚焼き玉子	
乳製品	ミルクかん	1
果物	キウイフルーツ	0.3

## 栄養価等

- エネルギー ……………643kcal
- たんぱく質 ……………29.6g
- 脂質 ……………11.5g
- 糖質 ……………104.3g
- 食物繊維 ……………7.3g
- ナトリウム ……………313 mg
- 食塩相当量 ……………2.5g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> ……………130.3g
- 食品数<sup>注2</sup> ……………23

注1) 野菜、海藻、きのこ、芋を含む

注2) 油脂類、だし汁、調味料、香辛料、ドレッシングを除く(食材料のみ)

