



# ふるさと一関弁当

一関市食生活改善推進員協議会

会長 佐藤 律子

## 弁当の特徴

生活習慣病予防に着目した、おらほの畑の食材を中心に簡単にできるお弁当です。

## 協議会からのメッセージ

一関市食改協は8市町村が合併し8支部で地域の特性を活かし楽しく活動しています。

8地域のおすすめは、「一関夏まつり」、天下の奇祭「大東大(だいとうおお)原(はら)・水かけ祭り」、土と炎の祭典「縄文の炎・藤沢野焼祭」、「せんまやひなまつり」、「花と泉の公園」、「狨(げい)鼻溪(びけい)舟下り」、「室根(むろね)神社特別大祭」、「かわさき夏まつり花火大会」ほか一関市が全国に誇る「もち料理」、空飛ぶ団子「郭公(かっこう)だんご」は絶品です。コロナ禍が収束後、是非いらして下さい。お待ちしております。

## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	古代米ごはん	2.0
副菜	かぼちゃの甘煮	0.7
	五目煮	0.7
	小松菜の和え物	0.6
主菜	鮭のからし風味焼き	1.0
	ベーコンの野菜まき	0.3
	具沢山がんも	1.0
乳製品	桑の葉入りヨーグルト寒天	0.5
果物	ぶどう(季節の果物)	0.1

## 栄養価等

- エネルギー .....730kcal
- たんぱく質 .....31.5g
- 脂質 .....24.2g
- 糖質 .....94.2g
- 食物繊維 .....6.3g
- ナトリウム .....952mg
- 食塩相当量 .....2.2g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> .....150g
- 食品数<sup>注2</sup> .....21

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)

