



磯香弁当

大船渡市食生活改善推進員団体連絡協議会

会長 沼田京子

弁当の特徴

大船渡の磯の香りを感じられるお弁当ができました。

協議会からのメッセージ

下の写真は、昨年度の活動の様子です。市内の学校で行われている「椿学習」の一環で、子どもたちに「つばきゆべし」の作り方を伝えています。このように、市の花である椿をかたどった「つばきゆべし」の伝承活動に力を入れており、客船入港時や碇石観光まつりなどでも配布し、大変喜ばれております。その他、災害公営住宅にお住まいの方を対象とした、食生活改善交流会や、男性の方を対象とした、料理教室を開催するなど、老若男女関係なく幅広い活動をしております。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	わかめごはん	2
副菜	わかめの茎のわさびマヨネーズ和え	2
	長芋の青のりまぶし	
	にんじんとじゃこのきんぴら	
	キャベツのバター蒸し	
主菜	イカの酢豚風	2.5
	チーズ入りキッシュ風オムレツ	
乳製品	(チーズ入りキッシュ風オムレツ)	0.5
果物	りんごのレモン煮	0.5
	オレンジ	

栄養価等

- エネルギー677kcal
- たんぱく質20.2g
- 脂質18.3g
- 糖質99.1g
- 食物繊維4.9g
- ナトリウム1221 mg
- 食塩相当量3.1g
- 野菜等重量^{注1}261g
- 食品数^{注2}14

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)

