



海の香り弁当

陸前高田市食生活改善推進員協議会

会長 鈴木秋子

弁当の特徴

陸前高田市の特産品の海藻がちりばめられたお弁当です。



協議会からのメッセージ

☆ゆるキャラグランプリ、最後の日本一の高田のゆめちゃんのご郷、陸前高田市から最近の活動を紹介します！

- ・「いわて減塩・適塩の日」に合わせて、スーパー(マイヤ)の店頭で、適塩レシピの配布を継続中です。
- ・お弁当や郷土菓子を作成し、地区の高齢者サロンや集会の場で配布しています。
- ・講演会や高齢者サロンへ出向き、栄養講和(紙芝居)を行っています。
- ・ワタミ自然学校の「ふれあいご飯体験」への協力し、交流人口拡大に一役かいました。

このように、コロナ感染症流行下ではありますが、感染予防に細心の注意を払い、活動を工夫して行っています。各地区、其々に活動の意欲が感じられます。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	ごまわかめごはん	1.5
副菜	小松菜のなめたけ和え	1.5
	切り干し大根の酢の物	
	はちみつかぼちゃレモン	
主菜	鶏のしょうが漬	1.5
	彩りスクランブル	
乳製品	黒糖牛乳寒天	0.5
果物	オレンジ	0.5

栄養価等

- エネルギー624kcal
- たんぱく質21.7g
- 脂質14.4g
- 糖質104.2g
- 食物繊維5.7g
- ナトリウム774 mg
- 食塩相当量2.0g
- 野菜等重量^{注1}120g
- 食品数^{注2}19

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)

