

# 住田あゆっこ弁当

住田町食生活改善推進協議会

会長 遠藤美喜子

## 弁当の特徴

住田町を流れる清流気仙川が育んだ若鮎をメインに、地場産物のありすポークや山菜、野菜、住田いちご等、川の幸&山の幸をふんだんに盛り込んだお弁当です！

## 協議会からのメッセージ

コロナ禍の中ではありますが、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、人と人とのふれあいを大切に、地域に根差した食育活動を展開していきたいと思っております！



## 弁当内容

| 区分  | 料理名               | SV  |
|-----|-------------------|-----|
| 主食  | 雑穀ご飯              | 2   |
| 副菜  | 住田産切干大根の煮物        | 2   |
|     | 甘酒deほっくりかぼちゃ 茶巾絞り |     |
|     | ほうれん草とえのきの辛子和え    |     |
| 主菜  | 気仙川 鮎の塩焼き         | 2   |
|     | ありすポークのくるくる野菜巻き   |     |
| 乳製品 | 牛乳かん～住田いちご添え～     | 0.3 |
| 果物  | キウイフルーツ           | 0.2 |

## 栄養価等

- エネルギー ……………627kcal
- たんぱく質 ……………25.6g
- 脂質 ……………10.5g
- 糖質 ……………103.4g
- 食物繊維 ……………6.7g
- ナトリウム ……………900mg
- 食塩相当量 ……………2.4g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> ……………151g
- 食品数<sup>注2</sup> ……………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）

