

山海の味わい弁当

宮古市食生活改善推進員協議会

会長 佐々木幸子

弁当の特徴

東は海、西は山に囲まれた宮古ならではの食材をふんだんに使ったお弁当です。

協議会からのメッセージ

私たちの協議会は、旧宮古市、田老町、新里村、川井村の合併により誕生したことで、岩手県で一番広い市にある協議会です。

森・川・海の自然に育まれた特産物や郷土の食を次世代に伝える活動と共に、「めざせ！元気なみやこっ子食育教室」を小学校と連携し、子どもたちへ食の大切さを伝える活動に力をいれています。

これからも、子どもたちの健やかな成長を願う支援者として活動していきたいです。

弁当内容

区分	料理名	SV
主食	白米、小梅	2
副菜	わかめとピーマンの油炒め	2
	ほうれん草のしらす和え	
	かぼちゃのバター煮	
主菜	さんまのカレー味	2
	ほたてと椎茸の煮物	
乳製品	チーズ	0.5
果物	崎山のりんご	0.3

栄養価等

- エネルギー724kcal
- たんぱく質23.4g
- 脂質18.8g
- 糖質95.2g
- 食物繊維5.7g
- ナトリウム1133 mg
- 食塩相当量2.8g
- 野菜等重量^{注1}130g
- 食品数^{注2}13

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）

