

# 久慈の魅力がぎっしり♪ 彩り弁当

久慈市食生活改善推進員協議会

会長 米沢玲子



## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	いなきみごはん	2
副菜	大根と椎茸の煮物	1
	かぼちゃサラダ	1
	ほうれん草の磯部巻き	1
主菜	ふわふわいわしハンバーグ	1
	にんじん炒り卵	1
乳製品	キウイミルクかん	0.3
果物	オレンジ	0.5

## 栄養価等

- エネルギー ..... 633kcal
- たんぱく質 ..... 29.1g
- 脂質 ..... 12.3g
- 糖質 ..... 98.8g
- 食物繊維 ..... 3.0g
- ナトリウム ..... 507 mg
- 食塩相当量 ..... 1.9g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> ..... 215g
- 食品数<sup>注2</sup> ..... 26

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）

## 弁当の特徴

久慈市の特産品のほうれん草・しいたけなどを使ったお弁当です。旬のいわしを使ったハンバーグは、醤油ベースのタレでご飯に合う味付けにしました。

## 協議会からのメッセージ

恐竜の住む太古から、この地はあった。琥珀の歴史も命の証。先人達は様々な工夫で自然と融和し、この地で命を繋いできた。

久慈地域の食文化、たいしたものはございませんが、山里海の私達の郷土、地産地消で無理なく整えることができるバランス食です。久慈市には近距離で十二支巡りができる、全国でも珍しいパワースポットがあり、「開運！十二支巡りウォーキングコース」として地域の方々と一緒に歩いたこともありました。まさに、「食べて動いて今日も元気だなす」。

何も無いけど自然豊かな久慈市へ一息入れにおであんせ。

