

# 軽米雑穀バランス弁当

軽米町食生活改善推進協議会

会長 田頭トヨ子



## 弁当の特徴

地場産物の雑穀・野菜・牛乳・味噌を使った、お手軽に作れる献立です。

## 協議会からのメッセージ

当協議会会員は119名、うち男性会員1名で活動しております。地域での活動の他に保育園での減塩試食会や小中学校等での食育にも関わっています。

また、地産地消の郷土食として、次世代に継ぐことを会員同士の交流を深める活動として、毎年「そば打ち」実習を行い腕を上げています。研修会や事業の際は、常に笑顔と笑い声に溢れています。私達はこの笑顔の輪と共に、食を通じた町の健康づくりのために力を合わせ活動しています。

## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	雑穀ごはん	1.5
副菜	もちきんちゃくと野菜の煮物	2.7
	ミニトマトのマリネ	
主菜	さばのミルクみそ煮	2.4
乳製品	ヨーグルトゼリー	0.5
果物	いちご	0.2

## 栄養価等

- エネルギー .....675kcal
- たんぱく質 .....27.2g
- 脂質 .....18.9g
- 糖質 .....86.1g
- 食物繊維 .....6.1g
- ナトリウム .....1147 mg
- 食塩相当量 .....2.8g
- 野菜等重量<sup>注1</sup> .....145g
- 食品数<sup>注2</sup> .....21

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)

