

〈小学生とその保護者のかたへ〉

食育キャプテンと開発!

スポーツの前に おにぎりを食べよう!

カラダを動かすキッズのお弁当や補食に!
おいしくて栄養まんてんのおにぎりを食べよう。

※不足する栄養を、お菓子ではなく日々の食事で補給すること



宇都宮ブレックス 限界突破★ねぎ味噌のスタミナおにぎり

宇都宮の新里ねぎを使った味噌おにぎり!ねぎとにんにくの香りが
ビタミンB1の吸収を助けて、エネルギーを使うスポーツにぴったり!

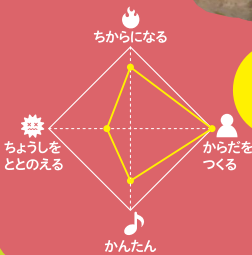
【材料 2個分】・ごはん(150g)・のり(適量)

【具材】・新里ねぎ(20g)・にんにく(1/2片)・コーン(小さじ2)・鶏ひき肉(50g)

【調味料】・油(小さじ1)・みそ(小さじ2)・みりん(小さじ1)・砂糖(小さじ1/2)

チームのホームがある
宇都宮市の地域食材

新里ねぎ



新里ねぎって、
焼くとこんなに
甘味が
あるんだね!

つくりかた

- ①新里ねぎを小口切りに、にんにくをみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき具材を炒め調味料で味をつける。
- ③ご飯と混ぜて丸くにぎり、細く切ったのりを巻いてできあがり。

食育キャプテン

からみなさんへ

バスケットは色々な動きをするのでスタミナが大切!僕たちも試合前はおにぎりを食べます。みんなもおにぎりパワーチャージして、めざせ限界突破!



グラコリ・スミスライン オレンジユニテッド 負けない!バテない!万能オレンジおにぎり

貧血予防に必要なエネルギー、たんぱく質、鉄が一度に摂れる万能おにぎり。
チームカラーのオレンジ色がアクセント!

【材料 2個分】・もち絹香入りごはん ※白米で代用可(150g)・のり 1/2枚

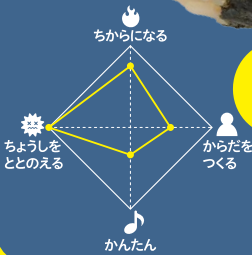
【具材】・高原ほうれん草(30g)・かつお節(適量)・味付け揚巻ゆば(1個)・ほくし鮭 ※鮭フレークで代用可(15g)

【調味料】・ポン酢(小さじ1)

チームのホームがある
日光市の地域食材

高原ほうれん草

ゆば



サッパリして
いて、運動の
後でも食べ
やすいね!

つくりかた

- ①洗ったほうれん草をキッチンペーパーとラップに包み、200w50秒加熱。ポン酢とかつお節で合える。
- ②①とそのほかの具材を一口大に刻み、ごはんと混ぜる。
- ③三角に握り、のりをまいたらできあがり。

※もち絹香は洗わずにお米と一緒に炊き、分量に合わせて水を足す。

食育キャプテン

からみなさんへ

バランス良くしっかりとごはんを食べて、強い体を作ろう!高原ほうれん草やゆば、お魚は貧血予防にぴったり。バテない体づくりでゲームをエンジョイしよう!





栃木ゴールデンブレーブス 焼肉パワーで一球入魂&ホームランおにぎり

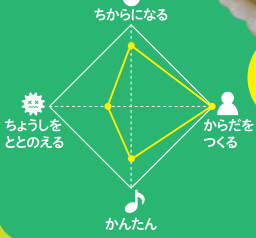


チームのホームがある
小山市の地域食材

ハトムギ

おとん

ブロッコリー



ハトムギの
プチプチ食感が
おいしい!



小山市名産で栄養価の高いブロッコリーとハトムギ、小山ブランドの豚肉「おとん」が入って、おにぎり1つに栄養が一球入魂!

【材料 2個分】・ハトムギ入りごはん ※白米で代用可(150g)・おとん ロース薄切り ※栃木県産豚肉で代用可(4枚)
 【具材】・卵(1個)・ごま油(小さじ1/4)・ブロッコリー(1房/約15g)・刻みたくあん(小さじ2~お好み量)・金ごま ※白ごまで代用可(小さじ1)
 【調味料】・焼き肉のたれ(小さじ1)・コチュジャン(お好みで)

つくりかた

- ①耐熱容器で卵とごま油を混ぜる。ラップをせず600W約50秒加熱し、よく混ぜ炒り卵にする。
 - ②ごはんは、①とレンジで加熱し細かく刻んだブロッコリー、その他の具材を混ぜて握り、おとん2枚をまく。
 - ③熱したフライパンでとじ目を下にしてしっかり焼き、調味料で味付けし完成。
- ※ハトムギは事前に1時間以上水に浸してお米と一緒に炊く。※③の前に片栗粉をまぶすと崩れにくい。

食育キャプテン からみなさんへ

毎日3食しっかり食べるのは、体づくりの基本!小山市名産のハトムギは、体調を整えて風邪をひきにくくする栄養素が豊富。風邪しらずの強い体を手に入れよう!



食育キャプテンからの挑戦状

しょくいく

ちようせんじよう

第1問

たくさん運動する前に食べると良いのはどれ?

- ①野菜サラダ ②おにぎり ③こんにやくゼリー

第2問

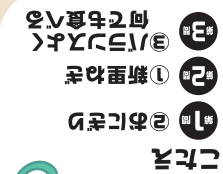
宇都宮ブルックスのホームがある宇都宮市で多く作られているのはどれ?

- ①新里ねぎ ②中里ねぎ ③古里ねぎ

第3問

食事のとり方で正しいのはどれ?

- ①朝ごはんを抜く ②ごはんだけ食べる ③バランスよく何でも食べる



食育キャプテンの
プロスポーツ選手に
会える! キッズ食育教室 参加者募集中!

- 日時: 2023年11月25日(土)13:00~(予定) ●応募締切: 2023年11月15日(水) ※先着順
- 対象: 小学1~3年生のお子さまと保護者の方
- 場所: とちぎ健康の森(宇都宮市)

詳細と応募は、栃ナビ!食育コーナーへ▶▶



正しい食生活のポイントは おにぎり!

お

おはようしっかり
朝ごはん

朝ごはんは1日の
やる気スイッチ



に

にこにこ何でも
おいしく食べて

からだに必要な栄養は、1つの
食べ物だけではとれません

ぎ

逆転できる
底力

エネルギーの源は、
ご飯などの炭水化物です

り

理想のプレーで
Vサイン

日々の食生活に気をつけて
コツコツ続けよう



【レシピ監修】とちぎスポーツ栄養研究会

【お問い合わせ】栃木県 農政部 農政課 食育・地産地消担当 〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20 TEL 028-623-2287 Email: nousei@pref.tochigi.lg.jp