



宇都宮市産の農産物を使った  
宇都宮ブリッツェン おにぎりレシピ

おにぎり  
朝ごはん

カラダを動かすキッズの朝ごはんに、  
カンタンにできて1日の元気のもとになるおにぎりを！  
食育キャプテンとつくったレシピをお知らせします。



とちまるくん ©栃木県



芳賀町・真岡市産の農産物を使った  
ホンダリヴェルタ おにぎりレシピ

おいしいおにぎりで  
元気にいってきまーす！



宇都宮市  
きゅうり  
多少曲がっていても、色が鮮やかで全体的にツヤやハリがあるものを選び、味や解屋はGood!

宇都宮市  
トマト  
令和4年度 県内産出荷1位！すっきり歯く、皮にハリがありヘタがピンとしているものを選ぶといいよ！



きゅうりがあつら  
鮮おにぎり  
花田選手推し

トマト丸ごと  
カレーピラフおにぎり  
本多選手推し

- ✓炊飯器ひとつでつくれる!
- ✓きゅうりがシャキシャキでおいしい!
- ✓火を使わずにつくれる!
- ✓トマトとカレーの組み合わせが好き!

芳賀町  
梨

芳賀町の特産品「きん」(梨)はあきつばし、栃木県で特産した「つやどり」など、たくさん品種を栽培しているよ。

芳賀町・真岡市  
たまねぎ

令和4年度 県内産出荷が、芳賀町が5位、真岡市が1位！よく乾いてツヤがあり、首がしまっているものが多いよ!



梨おにぎり  
大川選手推し

たまねぎたっぷり  
オムレツおにぎり  
原本選手推し

- ✓まぜるだけでつくれる!
- ✓シャキシャキ感が何とも書えない!
- ✓電子レンジでつくれる!
- ✓オムライス好きにはたまらない!



おにぎりのレシピはこちらからアクセスしてね

# 食育キャプテン全7チーム

食育キャプテンってなあに？

自分が体験したことをもとに、食べることの大切さを子どもたちに直接伝える食育活動をしている、県内7つのプロ・アマスポーツチームのことだよ！



宇都宮ブレックス



栃木ゴールデン  
ブレイブス



グラクソ・スミスクライン  
オレンジユナイテッド



宇都宮ブリッツェン



ホンダリヴェルタ



栃木 SC



H.C. 栃木  
日光アイスバックス

食育キャプテンが  
実践中の朝食！

## 食育ルーティン

### 2024年度おにぎりレシピ開発チーム



宇都宮ブリッツェン **花田 聖誠** 選手

強くなるには、食事、トレーニング、睡眠が大事！朝1番にやるべき事は、1日のエネルギーを入れておくことだ！朝ご飯をしっかりと食べないと、その日の練習は力が入らないし、いいトレーニングも出来ない。朝ご飯でエネルギーをつけよう！



ホンダリヴェルタ **塚本 堂** 選手

私は必ず朝食に白米を食べています！代表活動で海外遠征に行ったとき、普段より力が出なかったり、パフォーマンスが発揮できず小麦中心の食文化の違いによる体への影響を痛感しました。その出来事から、より普段から白米を食べることを意識して、バランスの良い食事を残さず食べています。



### 2023年度おにぎりレシピ開発チーム



宇都宮ブレックス **村岸 航** 選手

バスケットボールをプレーするためにも朝ご飯を食べないと練習や試合でパワーを出せませんので、朝ご飯の大切さは実感しています。食べやすい卵かけご飯やプロテインを手軽に食べながらも1日の活力を感じて良いスタートを切ることができています。



限界突破★ねぎ味噌の  
スタミナおにぎり



栃木ゴールデン  
ブレイブス **中村 拓馬** 選手

毎日朝食を食べることが、まず1番大事なことで僕は思います。朝食を食べずに練習に挑むと良いパフォーマンスができません。朝食ルーティンとして行っていることは、野菜を必ず取るようにしています。ビタミンが不足してしまうと、熱中症の原因にもなるので、意識をして取るようにしています。



焼肉パワーで一球入魂&  
ホームランおにぎり



グラクソ・スミスクライン  
オレンジユナイテッド **工藤 優** 選手

朝食はどんな時でも食べるようにしていて、タンパク質と炭水化物を意識して食べています！炭水化物は、ご飯・バナナ、タンパク質は、納豆・卵・魚・鶏肉などを食べる事が多いです。特に納豆卵かけご飯は食べやすいので、食後が無い朝にもおすすめです！



負けない！バテない！  
万能オレンジおにぎり

2023年度開発のおにぎりレシピは、栃木県ホームページをチェックしてね。



食育キャプテンのスポーツ選手に会える  
**キッズ食育教室参加者募集！**

応募方法や詳細はWEBルール特設コーナーへ



「食べて強くなろう！」  
の合言葉  
おにぎり！

**お**  
おはようっかり  
朝ごはん  
朝ごはんは1日の  
やる気スイッチ

**に**  
ここに何でも  
おいしく食べて  
からだに必要な栄養素は、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



とちまるくん ©栃木県