

〈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!

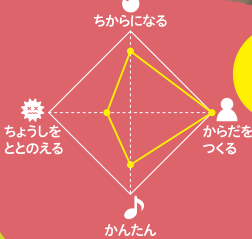
【材料 2個分】・ごはん(150g)・のり(適量)

【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。みんなもおにぎりでパワーチャージして、めざせ限界突破!



SEIJI IKARUGA  
#18 船 誠司

WATARU MURAKISHI  
#14 村岸 航



## 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

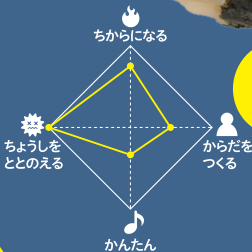
【具材】・高原ほうれん草(30g)・かつお節(適量)・味付け揚巻ゆば(1個)・ほくし鮭 ※鮭フレークで代用可(15g)

【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!



MIZUHO SATO(FB)  
佐藤 瑞帆

YUI KOZUKA(MF)  
狐塚 由衣

YU KUDO(GK)  
工藤 優



# 栃木ゴールデンブルーズ 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

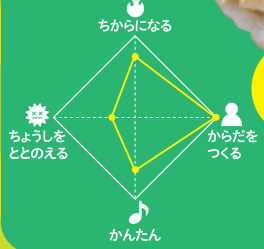
ブロッコリー

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ごはんに、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。



ハトムギの  
プチプチ食感が  
おいしい!



## 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

じょういく

ちょうせんじょう

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 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