

平塚産食材を使った「バランスバッチリ」メニュー例 (単位: っ)

	料理 (平塚産食材)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食	食パン 2枚	2				
	目玉焼き			1		
	野菜サラダ (トマト)		2			
	牛乳				2	
	りんご 半分					1
昼食	じゃこ入りおにぎり (米、じゃこ)	3				
	豚肉とチンゲン菜の炒め物		1	2		
	里芋と野菜の煮物 (里芋)		1			
夕食	ごはん (米)	2				
	いわしの梅干煮 (いわし)			2		
	小松菜ともやしの磯和え (小松菜)		1			
	きゅうりの塩もみ (きゅうり)		1			
	いちご (いちご)					1
合計		7	6	5	2	2

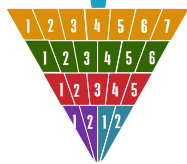
朝食



朝食+昼食



朝食+昼食+夕食



バランスが良い食事はコマが安定して回ります！  
バランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。

コマのイラストは、1日の食事の望ましい組み合わせやおおよその量を示しており、全部でおおよそ2100kcalです。これは、10~11歳の男子や活動量の低い12~69歳の男性及び、活動量がふつう以上の12~69歳の女性並びに70歳以上の男性にとっての適量です。

「地産地消」知っていますか？

「その土地で採れたものをその土地で消費する」ことです。これはメリットがたくさんあります。

- ◆新鮮な食材が手に入る
- ◆生産者の顔が見える
- ◆環境に優しい

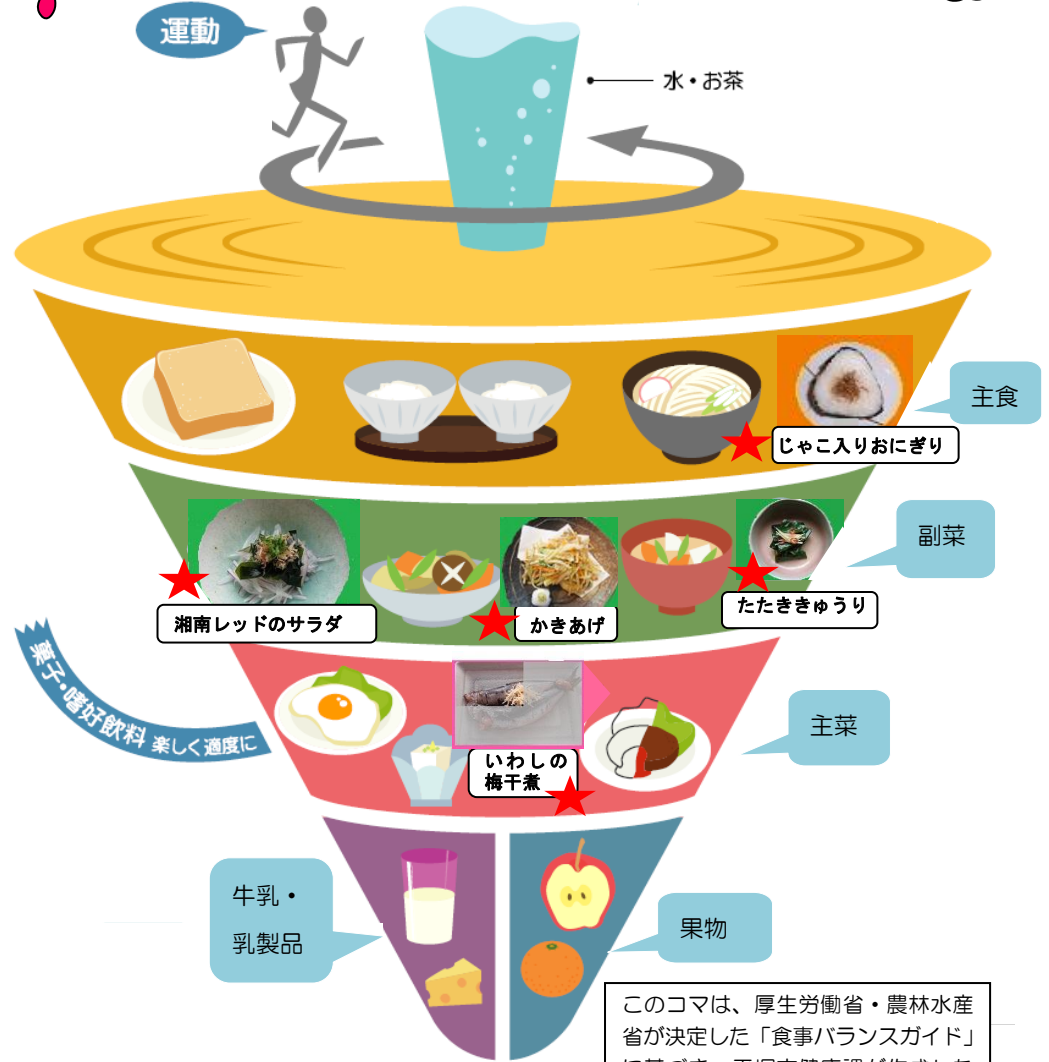


平塚で作られたり、採れたりする産物について

- ・米、きゅうりの生産は県内第1位。
- ・漁獲量はさば、いわし、あじ、しらすが多い。
- ・他にも、里芋、小松菜、トマト、いちご等も平塚で多く作られています。

# 平塚産食材で元気印！

## 平塚版食事バランスガイド



このコマは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、平塚市健康課が作成したものです。

上記の★は平塚産食材を使用して料理したものです。(レシピ付き)

