

おいしく食べよう!!
とちぎの食材



宇都宮市産の農産物を使った
栃木SC おにぎりレシピ

みんなと一緒に。
楽しく食べて強くなろう

カラダを動かす子どもたちに、
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するよ。



とちまるくん ©栃木県



にんじん

にんじんは比較的長期保存
が可能な根菜類です。関東
地方では冬ににんじんの生産
が盛んであり、寒い時期に
収穫されるため、味が濃厚
で甘いのが特長です。



牛肉 (宇都宮牛)

宇都宮牛はJAうつのみ
や管内の生産者が丹精
込めて育てた黒毛和牛。
良質な肉質と脂の甘み
が特長です。

©農業王国うつのみや

✓ 前日の夕ご飯の1品が
おにぎり具材に变身!!



- ✓ しっかり噛めるゴボウ入り!
だから自然とよく噛んで、
噛む力が身につきます!!
- ✓ ご飯、野菜+牛肉で、
たんぱく質も摂れて
栄養バランスアップ!!

ごぼう

ごぼうは可食部である根
を地中に深く伸ばすため、
水はけの良い土壌が栽培
に適しています。鬼怒川沿
いで育つごぼうは、やわら
かく肉質が良いのが特長
です。

きんぴらさんぽおにぎり
ごぼうと牛肉の



日光市産の農産物を使った
H.C.栃木日光アイスバックス おにぎりレシピ

だいこん たまり漬け

日光市の伝統食であるたまり
漬けは、味噌の上澄みに
野菜を漬けた保存食です。
だいこんのたまり漬けは力
かりとした食感で、お米
とあわせて美味しく食べら
れます。



チーズ

全国2位の生乳生産量を
誇る栃木県では、地元牛乳
を使ったナチュラルチーズ
の生産が盛んです。



- ✓ 日光のソウルフード「たまり漬け」を、
子どもにも親しみやすいおにぎりに。
味がごはんにしみ込んで、おいしさアップ!!
- ✓ 大人は青じそを入れると
さらに爽やかに!!

✓ チーズを入れると、カルシウムも摂れて
子どもでも食べやすい!!



古橋真来(ふるはし まくる)選手



寺尾勇利(てらお ゆうり)選手

佐藤祥(さとう しょう)選手

吉野陽翔(よしの はると)選手

おいしいおにぎりで
元気にいってきまーす



「食べて強くなろう」
の合言葉
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

にぎにぎ何でも
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付けて
コツコツ続けよう



とちまるくん ©栃木県

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フルール
特設コーナーへ



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
ブレーブス



グラクソ・スミスクライン
オレンジユニテッド



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
実施中！

食育ルーティン

2023年～2025年度 おにぎりレシピ開発チーム

食育キャプテン7チームのおにぎりレシピは
こちらからアクセスしてね。



栃木 SC

吉野 陽翔 (よしの はると)選手

サッカー選手にとって食事は、体づくりや持久力、集中力を高める大切なエネルギー源です。バランスのよい食事をしっかりとすることで、ケガを防ぎ、試合で最高のパフォーマンスを発揮することができます。



ごぼうと牛肉の
きんぴらサンドおにぎり



宇都宮ブリッツェン

谷 順成 (たに じゅんせい)選手

私は、三大栄養素と呼ばれるたんぱく質、脂質、炭水化物をバランス良く食事に取り入れることにこだわっています。自転車は体重を管理し、長距離を速く走る持久力とパワーが必要です。炭水化物とタンパク質の割合を増やし、脂質の割合を減らします。レース前は、仲間と一緒にご飯を食べ、いろんな話をします。これがレースでの良い連携にも繋がるためとても重要です。



きゅうりがおいしい
鮭おにぎり



ホンダリヴェルタ

堀内 香瑚 (ほりうち かこ)選手

体は食べたものでできているので、毎日の食事はとても大切！中でも、一日中元気に過ごすために、エネルギーになるお米や、筋肉や体を強くする肉や魚は特にもりもり食べています！



たまねぎたっぷり
オムレツおにぎり



H.C. 栃木日光アイスバックス

古橋 真来 (ふるはし まくる)選手

アイスホッケーはボディコンタクトが多くパワー、スタミナが必要となります！練習は朝の時間帯の為、持ち運びできるおにぎりを食べてパフォーマンス向上に努めています！また試合の際は、試合終了後も補食を取りエネルギーチャージを行い、夜ご飯まで時間が空かないようにしています！



大根のたまり漬けと
チーズのおにぎり



宇都宮ブレックス

星川 開聖 (ほしかわ かいせい)選手

食生活はボディメイクの基礎となるため、自分に合う食材の研究や、PFC(タンパク質・脂質・炭水化物)のバランスに気をつけています。また、食を通じたコミュニケーションや共食による身体的な感覚の共有は、交流を深める機会にもなるので大切にしています。



限界突破★ねぎ味噌の
スタミナおにぎり



栃木ゴールデン ブレーブス

中村 星哉 (なかむら せいや)選手

空腹をさけるために補食を摂る習慣を意識しています。空腹が続くと、プレー中に本来の力を発揮できなくなるため、少量でも栄養を摂ることが大切です。特に屋外のスポーツでは熱中症のリスクもあるため、補食でエネルギーを蓄えて試合を臨むようにしています。



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
オレンジユニテッド

水谷 美穂 (みずたに みき)選手

毎日予定がなくても朝ごはんを食べるために早起きをしています！朝ごはんを食べると体が起きて良い1日を過ごせる気がします！良いパフォーマンスをするためにはまず食事が大切です！朝は納豆ご飯に卵黄を乗せて食べています。またお味噌汁も欠かさず飲むようにしています。飽きないためにキノコ類などいろんな具材を入れて飲んでいます！



負けられない！パテない！
万能オレンジおにぎり