

炭焼き肉と京の野菜Nico

×  
宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

京料理 辰巳屋

×  
宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA

1/8(日)開催の  
うーちゃフェスタ  
で販売します♪

健康づくりや  
食育がテーマの  
お弁当です♪

# うーちゃ弁当

～食でつながる宇治のまち～



(社福)山城福祉会 榎島福祉の園

×  
京都文教短期大学 食物栄養学科

ご予約はこちら



予約期間  
12月1日(木)  
～1月4日(水)

販売日  
2023  
**1/8**日  
10時～13時

販売場所  
うーちゃフェスタ2023  
宇治市産業会館  
1F  
多目的ホール



みんなのカフェぐりぐり(NPO法人おはな)

×  
京都文教短期大学 食物栄養学科

京うどん 三よしや

×  
京都文教短期大学 食物栄養学科

写真はイメージです。メニューが一部異なります。ご購入後はお早めにお召し上がりください。

宇治市健康づくり・食育アライアンス  
U-CHA(うーちゃ)事務局  
宇治市健康づくり推進課 ☎ 0774-20-8793

うーちゃには宇治市で健康づくりや食育に取り組んでいる  
団体が加入しています。  
うーちゃ弁当は、加盟団体の協力のもと開催しています。



HP



うーちゃ弁当は、健康づくりや食育をコンセプトとしたお弁当です♪  
市民のみなさんに健康や食育に関心を持っていただくきっかけづくりや、アライアンスの普及啓発、地元産業の活性化をめざしています。必須基準として主食、主菜、副菜(2品)を揃えています。  
選択テーマでは、①地産地消、②旬産旬消、③適塩、④野菜たっぷり、⑤栄養バランス「まごわやさしい」、⑥郷土料理・行事食等食文化、から各店舗に合わせたレシピが盛り込まれています。  
うーちゃ加盟団体みなさんの、身体に優しいお弁当をぜひご賞味くださいね♪

宇治市健康づくり・食育アライアンス 代表 日野 真代

メニューの詳細はこちら



## うーちゃ弁当～新春の彩り膳～



地産地消

旬産旬消

食文化

京料理 辰巳屋

若葉の会

日本料理の根幹である「だし」と旬や季節をしっかり感じていただける特別お弁当です。だしのうま味がたっぷり=減塩効果につながると思われています、健康的でヘルシーです。



京料理 辰巳屋 左衛門 一郎さん

¥1,620(税込)

## ぐりぐりやわらか弁当



野菜たっぷり

みんなのカフェぐりぐり (NPO法人おはな)

京都文教短期大学  
食物栄養学科

京都文教短期大学さんのレシピを織り交ぜ、体にやさしい、野菜たっぷりのやわらかいお弁当です。



NPO法人おはな  
森田 浩史さん

¥ 1,000 (税込)

## 若葉の会×Nicoうーちゃ弁当



地産地消

野菜たっぷり

炭焼き肉と  
京の野菜Nico

若葉の会

榎島産こかぶのハンバーグをメインに、旬の地元野菜をたくさん使用したお弁当です。



炭焼き肉と京の野菜Nico  
辻村 享子 さん

¥1,200(税込)

## 宇治産米天むす弁当



地産地消

旬産旬消

京うどん 三よしや

京都文教短期大学  
食物栄養学科

京都文教短期大学さんより、レシピをご提供いただき、アレンジしました。宇治産米の天むすと、地産地消・旬産旬消をテーマにうどん屋のお出しが感じられるメニューにしました。



京うどん 三よしや  
田中 隆 さん

¥ 1,100 (税込)

## うーちゃ～旬野菜のいろどり弁当～



地産地消

旬産旬消

栄養バランス

適塩

野菜たっぷり

榎島福祉の園

京都文教短期大学  
食物栄養学科

旬の蕪やれんこんを使用しています。10種類以上の野菜ときのこを使ったお弁当です。柚子や胡麻を用いる事で適塩を心掛けています。京都文教短期大学さんのレシピを一部使用しています。  
榎島福祉の園 廣田知子さん



¥ 1,000 (税込)

## 宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA (うーちゃ)とは？

市内で健康づくりや食育活動に取り組んでいる加盟団体約80団体がつながって、新しいアイデアを出し合いながら、それぞれの取り組みをより充実したものにしていこうという新しいネットワークです。

活動の内容をインスタグラムで発信しています。  
1月8日(日)うーちゃフェスタについても告知しています。フォローしてね！



Instagram

