

富士山おむすび計画 第17回

応募期限

令和7年

9/30(火)

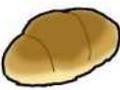
食育弁当 コンテスト



みなさん、こんにちは！富士市食育キャラクターの「むすびん」だよ♪
主食は、ごはん！地元の食材を使って、栄養バランスを考えたお弁当を作
ってね！いりどりも大事だびん！

ポイント

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがよくなるよ！

区分	食品	主な栄養素
主食	   	炭水化物
主菜	   	たんぱく質 脂肪
副菜	   	ビタミン ミネラル

主催：富士市食育推進事業実行委員会

問合せ：富士市保健部地域保健課食育推進室 Tel.0545-67-0201

第17回富士山おむすび計画「食育弁当コンテスト」募集要項

富士市食育推進計画「第4次富士山おむすび計画」では、栄養バランス・食料自給率の向上といった観点から、お米を主食とした日本型食生活を推進しています。このことから、本市では、主食を「ごはん」としたお弁当を募集する「食育弁当コンテスト」を開催します。

■主催 富士市食育推進事業実行委員会

■応募資格 富士市在住・在学の中学生

■応募作品の条件

(1) 主食は、「ごはん」または「おむすび」とすること。

(2) 身近な食材・地元の食材を使っていること。

(3) 栄養バランスを考慮したもの。

(4) 弁当箱に入れた1人分のお弁当にすること。

(5) 他のコンテストへの発表及び発表予定がないもの。

(6) 応募作品は、パネル展示やレシピ集、富士市のウェブサイト等へ利用するほか、上記以外にも2次利用させていただく場合がありますので、同意の上応募してください。



■応募方法

「食育弁当コンテスト」応募用紙に、制作したお弁当の写真（Lサイズでプリントしたもの）を添付し、応募する部門、コメントやレシピ等を記入し、各校担当の先生に電子データまたは紙で提出してください。

※応募する部門は、特に力を入れた部門2つまで選んでエントリーできます。

①彩り部門	彩りのよいお弁当	④野菜・海藻・きのこ部門	野菜、きのこ、海藻類をたくさん使用したお弁当
②栄養バランス部門	栄養バランスのよいお弁当	⑤魚・大豆部門	魚介類、大豆、大豆製品を使用したお弁当
③地産地消部門	地元の食材をたくさん取り入れたお弁当	⑥キャラ弁部門	栄養バランスのよいキャラ弁

■応募期限 令和7年9月30日（火）

■参加賞 富士市食育キャラクター「むすびん」クリアファイル

■選考方法及び賞

(1) 一次選考 富士市食育推進事業実行委員会による書類選考。(11月)

(2) 二次選考 市民によるインターネット投票を行う。(12月)

(3) 最終選考 富士市食育推進事業実行委員会により総合グランプリを決定する。(12月)

(4) 賞状等

・総合グランプリ 1名（図書カード1万円分+副賞）

・グランプリ 5名（図書カード5千円分+副賞）

・金賞 6名（図書カード3千円分）

・銀賞 24名（図書カード千円分）

・特別賞 15名程度（図書カード2千円分）※生徒数に対する応募率50%以上の各学校から

1名程度

■表彰式 令和8年2月 「なんでも富士山2026」会場で開催予定

■応募・問合せ先 富士市 保健部 地域保健課 食育推進室

〒416-8558 富士市本市場 432-1 電話 0545-67-0201 FAX 0545-64-9030

「食育弁当コンテスト」に応募しよう！

1. お弁当箱の大きさ（目安）

・男子 700～1000ml ・女子 600～800ml

2. 栄養バランス

主食 3：主菜 1：副菜 2
（主食は、ごはんを使う。）

ごはん

主食 3	主菜 1
	副菜 2

肉・魚・卵
大豆製品

野菜・きのこ
海そう

3. いろどりよく

白…ごはん

赤…人参・トマト・パプリカ・果物

緑…ほうれん草・ピーマン・いんげん・ブロッコリーなど緑の野菜

茶…肉類・魚類・きのこ・こんにゃく

黄…かぼちゃ・コーン・チーズ

黒…のり・ひじき・わかめ・ごま



4. 調理法

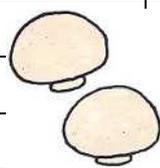
- ・生物や水分の多いものは避ける。
- ・違う調理法を組み合わせる
（炒める・ゆでる・焼く・煮る・揚げる）

5. 地産地消に配慮する

地元の食材を使いましょう。

富士市の食材（例）

この他、桜海老・まぐろ・かつお等、富士市近隣の食材も使ってみよう！

野菜	果物	その他
ほうレンソウ・小松菜	 みかん	茶
キュウリ・ナス	梨	米
ネギ	キウイフルーツ	しらす
キャベツ	いちご	いか
ブロッコリー	ブルーベリー	スイーツがんも
トマト・ミニトマト	いちじく	手作りこんにゃく
さといも・さつまいも	柿	切り干し大根
じゃがいも		落花生
かぶ		とうもろこし
タマネギ		しいたけ・エリンギ
カリフラワー		マッシュルーム

6. 成長期に必要な鉄やカルシウムを多く含む食品を使ってみましょう

鉄を多く含む食品 レバー・牛肉・かつお・まぐろ・あさり・豆類・高野豆腐・小松菜・のり
きくらげ・ブロッコリー など

カルシウムを多く含む食品 牛乳・ヨーグルト・チーズ・干しえび・桜えび・ししゃも・しらす・木綿豆腐
厚揚げ・がんもどき・ひじき・切り干し大根・小松菜・チンゲン菜 など

7. 苦手な食品も食べやすく工夫して入れてみましょう