

# 富士山おむすび計画 第18回

応募期限

令和8年

9/18(金)


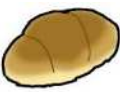










# 食育弁当 コンテスト



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18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。

※AIによる画像生成機能を使用した作品は応募できません。



### ■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まごわやさしい 部門*	豆、ごま、海藻、野菜、魚、きのこ、 いも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		
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	⑤キャラ弁部門	栄養バランスのよいキャラ弁

\*取り入れることで健康的な食生活を送ることができる、日本の伝統的な食材の頭文字。

●エコなポイント…旬の食材や地産物の使用、買う・作る量への配慮、食材を無駄にしない調理、省エネを意識した調理、片付けの工夫等に取り組んだ内容がありましたら、記入してください。

■応募期限 令和8年9月18日（金）

■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 4名（図書カード5千円分＋副賞）
- ・金賞 5名（図書カード3千円分）
- ・銀賞 20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%以上の学校から1名程度
- ・エコ弁当賞 数名程度（エコグッズ）※エコや食品ロス削減に該当する作品から選定

■表彰式 令和9年2月 「なんでも富士山2027」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

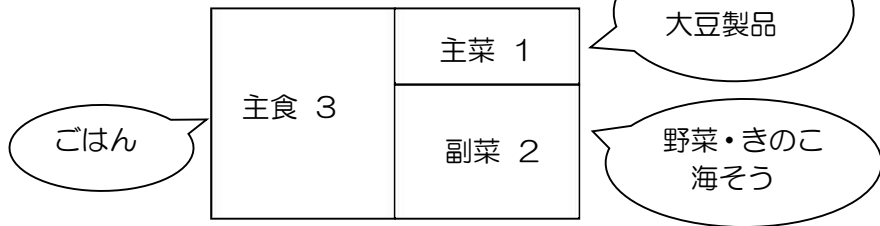
# 「食育弁当コンテスト」に応募しよう!

## 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。)



## 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

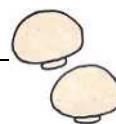
地元の食材を使いましょう。

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

## 8. 環境に配慮したエコなお弁当作りに取り組みましょう

<エコなお弁当作りの例>

- 旬の食材や地場産物の使用 (旬の夏野菜を使った。富士市産の食材を使った。)
- 買う・作る量への配慮 (食材が余らないように買い物をした。)
- 食材を無駄にしない調理 (キャベツの芯、しいたけの軸、野菜の皮を捨てずに使った。規格外の野菜を使った。)
- 省エネを意識した調理方法 (1つの鍋で数種類の食材をゆでた。1つのフライパンで複数の食材を同時に焼いた。ゆで汁を捨てずに料理に使った。)
- 片付けの工夫 (汚れを拭き取ってから洗い、水や洗剤の使用料を減らした。)
- その他 (ゴミを減らすため、再利用できるカップにおかずを入れた。) など