



『ふじ食』とは？

富士市の食育プロジェクト、略して「ふじ食」。「無事食」「富士色」、安全、安心の食の情報、地元の素材や食文化を発信する！それが「ふじ食」です。富士市の食育キャラクター「むすびん」と富士市のご当地グルメつけナポリタンのキャラクター「ナポリン」がタッグを組んで、皆さんにわかりやすく、そして身近に『食』を感じてもらおうと、始動したプロジェクトです。むすびんやナポリン、かわいい食材キャラ達が4コマ漫画で、たのしく、おもしろく、食の大切さを語ってくれます。



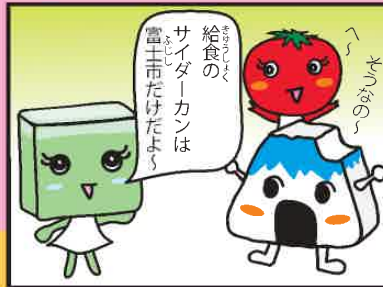
新作

むすびん&ナポリンの ふじ食4コマまんが!!

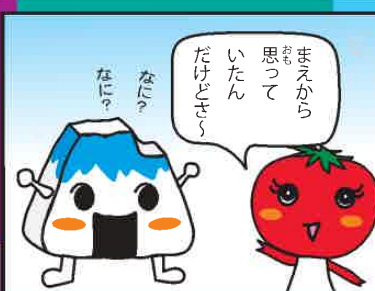
【作者紹介】 あしざわまさひと

富士市在住の造形作家。
ふしつけナポリタン公式
キャラクター「ナポリン」
の産みの親、絵画造形
教室アトリエバセリ代表。

「サイダーカン美味しいよね」の巻



「むすびんのひ・み・つ」の巻



「赤富士むすびん誕生！」の巻



受賞作品の詳しいレシピについては、
富士市ウェブサイトに掲載しています。

食育弁当コンテスト入賞作品レシピ

検索

「食育弁当コンテスト入賞作品レシピ」で検索するか、上記のQRコードを読み取ってください。

問い合わせ / 富士市保健部地域保健課食育推進室 0545-67-0201

レシピ詳細 QR コード



食育弁当

コンテスト



富士山おみすび計画
第14回

主催 / 富士市食育推進事業実行委員会



あさい りお
浅井 梨緒
岩松中学校 3年

【コメント】

・コロナの影響で外食等の機会も減ったので、できたらいいなと願いを込めたピクニック弁当。
・すべて作りきるのに約4時間半かかったが、自分でも満足できる出来栄になった。
・野菜を使い、富士の花である薔薇を作りたいかったので、きれいにまとまってよかった。

【レシピ】

○薔薇のサラダ（にんじん、大根、きゅうり、ベーコン、水菜）○ポテトサラダ（じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、塩、こしょう）
○卵焼き（卵、顆粒だし、味付き塩、青ネギ）○きんぴら大根（大根、にんじん、めんつゆ、水）○チーズはんぺん（白はんぺん、スライスチーズ、大葉）
○きゅうりの和え物（きゅうり、かにかまぼこ、塩、ほん酢）○長ネギの肉詰め（長ネギ、ひき肉、青ネギ、塩、こしょう、醤油）
○お茶唐揚げ（鶏モモ肉、小麦粉、片栗粉、富士の茶葉、マヨネーズ、しょうが、にんにく、醤油）○おにぎり串（青ネギ、白ごま、塩、卵、かにかまぼこ、鶏がらスープの素、たらこふりかけ）○フルーツのクラッシュゼリー（粉ゼラチン、フルーツミックス缶、水、砂糖）
○その他（プチトマト、ブロッコリー、レタス、梨、キウイ、ブルーベリー、レモン、とうもろこし）



かとう あかり
加藤 朱里
須津中学校 2年



【コメント】

シウマイの皮の代わりに紫キャベツや錦糸卵などを使って彩りを良くした。オープンいなりにしらすを使用することで、彩り良く、富士市の有名な食材も使うことができた。またオープンいなりは、1つで魚・米・野菜とバランス良くとれるようになっている。ちくわに枝豆・コーンで、くばし作り、ひよこみたいなちくわにすることでかわいさが増した。

【レシピ】

○筑前煮（鶏肉、ごぼう、にんじん、こんにゃく、しいたけ、れんこん、サラダ油、顆粒だし、砂糖、酒、醤油、みりん、水）
○桜えび白はんぺん揚げ（桜えび、白はんぺん）
○オープンいなり（油揚げ、お米、ちらしずしの素、しらす、えび）
○ひよこちくわ（ちくわ、枝豆、ごま、ケチャップ、コーン）
○シウマイ（豚肉、玉ねぎ、紫キャベツ、キャベツ、錦糸卵、醤油、酒、ごま油、塩、しょうが）
○キウイゼリー（キウイ、砂糖、粉寒天、水）



もりた りな
森田 莉那
岳陽中学校 2年



【コメント】

食べやすく、見ても食べても、嬉しい、楽しい、美味しい、バランスのよい弁当になるよう考えて作った。野菜や果物は、直売所などで選び、地元の食材を使用した。

【レシピ】

○おむすび（枝豆、チーズ、桜えび、カリカリ梅、ごま、青のり、揚げ玉）
○豚肉の味噌焼き（豚肉、味噌、みりん、酒、砂糖、れんこん）
○2色さつまいも茶巾（さつまいも、紫芋）
○卵焼き（卵、砂糖、白だし、水）
○たけのこの煮物（たけのこ、だし汁、砂糖、醤油、みりん、かつお節）
○大根の酢漬け ○アスパラ焼き ○スナップエンドウ
○ミニトマト、マイクروتマト ○ラディッシュ
○キウイ ○ブルーベリー



すぎうら のあ
杉浦 希空
富士南中学校 2年



【コメント】

お弁当の蓋を開けた時に思わずにっこり笑顔になるような彩り豊かな明るく楽しいお弁当を作った。20種類の野菜と3種類の果物をふんだんに使い、野菜の飾り切りにも挑戦し、味だけでなく見た目にもこだわった。肉、魚、きのこ、大豆製品等も取り入れ、品数も多く、心も体も元気になるお弁当になった。

【レシピ】

○カラフル野菜の肉巻き（豚バラ、紫キャベツ、ほうれん草、パプリカ、塩、鶏がらスープの素、砂糖、醤油、みりん、酒）
○かぼちゃとくるみとレーズンのサラダ（かぼちゃ、くるみ、レーズン、マヨネーズ、塩、こしょう）
○キャロットラペ（にんじん、酢、オリーブオイル、砂糖、塩、黒こしょう、レモン汁）
○さつまいもとれんこんの甘酢（さつまいも、れんこん、醤油、砂糖、酢、片栗粉）
○市松模様のちくわきゅうり（ちくわ、きゅうり）
○味付けがんものサンド（味付けがんも、レタス、スライスチーズ）
○なるとの卵焼き（なると、卵、だし）
○花型大根のゆかりづけ（大根、塩、酢、砂糖、ゆかり）
○いんげんとチーズののり巻き（いんげん、スライスチーズ、塩、のり）
○きのこアスパラベーコン炒め（しめじ、えのき、ベーコン、アスパラガス、醤油、マヨネーズ）
○3色ご飯（梅干し、大葉、鮭、枝豆、コーン、たくあん、ごま、ごはん）
○飾り野菜（ブロッコリー、かいわれ大根、ミニトマト、レタス、オクラ）
○フルーツの盛り合わせ（いちじく、キウイフルーツ、りんご）



あきやま ゆか
秋山 結華
岩松中学校 3年



【コメント】

ふだん魚より肉を食べることが多く、大豆製品を食べることが少ないので、魚、大豆製品を多くとることができるメニューを考えた。6つの食品群を取り入れ、栄養バランスも考えられたお弁当になった。

【レシピ】

○大豆とツナとひじきのハンバーグ（大豆、ひじき、ツナ、油、小麦粉、ネギ、マヨネーズ）
○3色丼（ごはん、枝豆、ちりめんじゃこ、鮭フレーク）
○いわしのはんぺんフライ（いわしのはんぺん、卵、小麦粉、パン粉、サラダ油）
○小松菜とじゃこのベーコン炒め（小松菜、ちりめんじゃこ、ベーコン、ごま油、塩、こしょう）
○五豆（大豆、こんにゃく、にんじん、しいたけ、油揚げ、醤油、砂糖、みりん、だし）
○チーズとかにかまの卵焼き（チーズ、かにかまぼこ、卵、塩、こしょう）
○付け合わせ（グリーンリーフ、ブロッコリー、トマト）



かわぐち たから
川口 天空
岳陽中学校 3年



【コメント】

静岡弁トロ（トロ＝魚）。幼いころから好きだったトロロを静岡のほっこりしたイメージで、静岡の食材をふんだんに使い表現した。ネットや本で調べて前日から下準備して作ったが、その際に色々作りたいものが浮かんできて楽しかった。オススメは大好きなサイダー寒！

【レシピ】

○トロロにぎり（白米、すりごま、塩、チーズ、のり、かいわれ大根、大葉、大根）
○猫バスにぎり（白米、めんつゆ、しらす、チーズ、のり、かにかまぼこ）
○鮭のマヨネーズ焼き（鮭、マヨネーズ、チーズ、塩、にんじん）
○マグロの唐揚げ（まぐろ、しょうが、にんにく、醤油、みりん、ごま油、酒、片栗粉、油）
○オクラの唐揚げ（オクラ、にんにく、醤油、片栗粉）
○豆腐とおからのマッシュルームの肉詰め（ひき肉、玉ねぎ、生おから、卵、塩、こしょう、ソース、ケチャップ、ホワイトマッシュルーム）
○マッシュルームの詰め焼き（マッシュルーム、ハム、パプリカ、マヨネーズ、カレー粉、塩、こしょう）
○野菜の肉巻き（豚肉、にんじん、オクラ、ヤングコーン、醤油、みりん、砂糖、酒）
○卵焼き（卵、塩、マヨネーズ）
○富士山ゼリー（粉寒天、砂糖、メロンシロップ、サイダー、ブルーベリー、みかん、いちご、いちじく）
○どんぐり（しめじ、ウインナー、揚げパスタ）
○酢れんこん（れんこん、甘酢）
○ミニトロ（さつまいも、うずら卵、のり、チーズ）
○サラダ（にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、枝豆、落花生）
○その他（かまぼこ、レタス、トマト、ちくわ、桜えびの佃煮）