



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」を感じてもらわす為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。

<p>「富士市はおいしいものでいっぱいです！」の巻</p>	<p>「みんなでたべるとおいしいよ！」の巻</p>	<p>「みんなの食卓は何色？」の巻</p>	<p>「野菜、きれいな？」の巻</p>
<p>「地元の食材を食べよう！」</p>	<p>「ひとりより、誰かと一緒に！」</p>	<p>「色とりどりの食卓を！」</p>	<p>「野菜は健康維持に大切です！」</p>

＜作者紹介＞
あしざわまさひと
富士市在住の造形作家。富士つけナポリタン公式キャラクター「ナポリン」の産みの親。市内で絵画造形教室アトリエバセリを主宰している。



食育弁当コンテスト

入賞レシピ集 2018



富士市食育キャラクター「むすびん」

富士つけナポリタン公式キャラクター「ナポリン」

富士市食育推進計画「富士山おむすび計画」をより多くの方に知っていただき、食育に楽しく取り組んでいただくために、富士市食育推進事業実行委員会は「食育弁当コンテスト」を開催しました。市内全中学校の生徒を対象に作品を募集し、選考を行いました。栄養バランスや、地産地消等に配慮した心のこもった作品が選ばれましたので紹介します。

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」で検索するか、右記のQRコードを読み取ってください。

検索 検索

レシピ詳細 QRコード

主催／富士市食育推進事業実行委員会
問合せ先／富士市保健部保健医療課食育推進室 TEL.0545-55-2884

大賞

彩り賞



総合クランプリ「彩り賞」

佐藤 由奈 (富士南中学校 3年)

ほぼ全部、食材を静岡県産にしたかったのでJAでそろえました。お弁当は朝作るので、短い時間で簡単に作れるよう工夫しました。ぎんなんは串にさして焼くだけだし、人参の和えものはレンジですぐにできるのでオススメです。朝霧ヨーグル豚の肉巻きは油があるとこってりしてしまうので、さっぱりとしたポン酢で味付けしました。色もバランス良く盛り付けるようがんばりました。

- わさびなり寿司 (葉わさび・酢めし・油揚げ・白ごま・たくあん・しぼ漬)
- しらすと小松菜のにびたし (小松菜・しらす・みりん・白だし・醤油)
- 朝霧ヨーグル豚のとうみょう巻き (朝霧ヨーグル豚・とうみょう・ぼん酢・塩こしょう・白ごま)
- 人参たらこ和え (人参・たらこ・ごま油・塩)
- ウィンナーのはんぺん隠し巻き (はんぺん・ウィンナー・焼きのり)
- 桜海老の玉子焼き (桜海老・卵・ねぎ・白だし)
- 焼きぎんなん (ぎんなん・塩)
- サツマイモの甘煮 (サツマイモ・醤油・水・砂糖)
- ミニトマト・レタス・いちじく



準クランプリ「バランスのいいで賞」

吉村 有智 (須津中学校 2年)

「はらぺこ男子の岳南弁当」
「はらぺこ男子の減っている「岳南健児」のため、具たくさんな弁当を! 地の物をふんだんに使い、おいしいお弁当に仕上げました。どんなに腹ペコでも必ずお腹いっぱいになる・・・はず!!」

- おにぎり (米・由比産ツナ缶・マヨネーズ・しらす・かつおぶし・醤油・清水産マグロの角煮・のり)
- 自家製しそ豚巻き (豚ロース・しそ・塩こしょう)
- なすみそ (なす・みそ)
- 軟骨のカレー炒め (静岡のおさひどり軟骨・塩こしょう・カレーパウダー・バセリ)
- 桜海老入り玉子焼き (卵・桜海老・ねぎ・和風だし)
- ほうれん草の落花生和え (ほうれん草・乾燥落花生・みりん・醤油・砂糖)
- なすと油揚げの炒め物 (なす・油揚げ・トマト・由比産ツナ缶・オニオンドレッシング・塩こしょう・酒)



スバリ! 審査のポイントは何の巻



地産地消 準大賞



準クランプリ「アイデア賞」

川口 陽生 (岳陽中学校 2年)

平成30年6月7月に関西を中心として西日本に大災害がもたらされた。災害の影響で帰宅困難者や食料を安定的にとることができない人が多くでた。災害によってガス・電気・水道が使えなくなっても調理ができるように今回は少ない水で調理ができる「バッククッキング」という方法で調理した。保存食でなくても食物をしっかり食べられ、食べ慣れた物を食べることができるので、いざという時には、役に立つと思った。コンロ等で加熱をしなくてもおいしいお弁当を作ることができてびっくりした。短い時間でおいしい料理を作れるので、災害時に役立てたい。

- お茶・オレンジ・ツナ缶ごはん (米・お茶・オレンジジュース・ツナ缶・桜海老・とうもろこし・ソーセージ)
- スクエアハンバーグ (合いびき肉・玉ねぎ・パン粉・牛乳・卵・塩・ケチャップ)
- 野菜 (ブロッコリー・アスパラ・卵・小松菜・サツマイモ・落花生・トマト)

野菜たっぷり 準大賞



準クランプリ「キャラ弁賞」

山下 真宙 (岳陽中学校 3年)

全て手作りです。(自分1人で作りました。)ハンバーグは豆腐を入れてヘルシーにしました。(チーズも入れてみました)材料はできるだけ体に良さそうなものを選びました。ウィンナーをハート型にしました(あえてミニオンの間に入れることで仲良し感を出しました。)オムライスにキャラクターにしてみました。梅を入れて傷みにくくしました。できるだけ彩りを良くしました。

- 豆腐チーズハンバーグ (卵・牛乳・ひき肉・豆腐・玉ねぎ・人参・塩こしょう・チーズ・パン粉)
- ちくわの梅肉とスプラウト巻き (ちくわ・梅干し・スプラウト)
- 豆腐のたま和え (豆腐・醤油・砂糖)
- ミニオンオムライス (卵・ウィンナー・ミックスベジタブル・コンソメ・玉ねぎ・ケチャップ・ご飯・のり・スライスチーズ・マヨネーズ)
- ハート型ウィンナー ●彩り (ミニトマト・レタス)

準クランプリ「地産地賞」

岡田 絢那 (吉原第三中学校 1年)

自分の家で採れたオクラ、お茶を使っています。また、じゃこや桜海老、梨も取り入れました。卵に天かすを入れて、コクとボリュームを出しました。栄養満点! 食べたて十分! の弁当です。

- 茶飯じゃこのせ (ごはん・茶葉粉・こぶ茶・じゃこ・ごま)
- 人参のマヨ炒め (人参・しめじ・パプリカ・マヨネーズ・醤油)
- オクラ肉巻き (オクラ・豚肩ロース・塩こしょう・焼肉のたれ)
- 玉子焼き (卵・塩・砂糖・天かす)
- 鮭茶葉入りヒカタ (茶葉・鮭・粉チーズ・塩こしょう)
- 小松菜と桜海老の和え物 (小松菜・桜海老・めんつゆ)
- デザート (富士梨)



準クランプリ「野菜たっぷりで賞」

太田 圭三郎 (富士川第一中学校 1年)

地元で採れた食材 (野菜・しらす) を使用。身近にあるツナ缶や調味料を使用。味付けにカレー粉を使い、食欲がない夏でも食べやすくした。カラフルな野菜も使い彩りを良くした。おにぎりもそれぞれ具を工夫した。雑穀米を使用。

- 三種のおにぎり ①ゆで落花生と枝豆2梅干しとちりめんじゃこ ②天かすとねぎ (雑穀米・ゆで落花生・枝豆・梅干し・ちりめんじゃこ・桜海老の天かす・ネギ)
- ネギ・しらす入り玉子焼き (卵・納豆のたれ・ネギ・しらす)
- カラフル夏野菜とツナのパン粉炒め (パプリカ3種・ナス・ツナ・パン粉)
- オクラと牛肉のカレー炒め (オクラ・カレー粉・牛肉・バター・塩こしょう)
- 豚のしそ巻きチーズのせ (豚バラ肉・しそ・とろけるチーズ・塩こしょう)
- ブルーベリー

準クランプリ「キャラ弁賞」

