

# ふじ食 『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 富士食4コマまんが!!

「お弁当は海外でも人気なんです!」の巻

「どんな金メダルでも金メダルさ!」の巻

「金メダル級のおいしさだよ」の巻

【作者紹介】 あしざわまさひと  
富士市在住の造形作家。ふじ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。

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。

# 食育弁当コンテスト

富士山おむすび計画 第13回



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。市内在住、在学の中中学生を対象に作品を募集し、選考を行いました。栄養バランス、地産地消等に配慮した愛情いっぱいの作品が選ばれましたので紹介します。

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

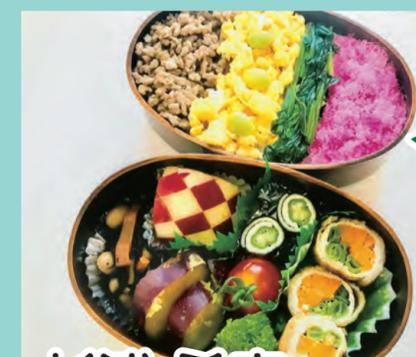
**総合グランプリ  
地産地消**



**【レシピ】**  
 ●紫キャベツと人参の肉巻き (紫キャベツ、人参、豚肉、片栗粉、塩こしょう、砂糖、醤油、みりん、酒) ●くるくる玉子焼き (卵、砂糖、塩) ●さつま芋のあられコロッケ (さつま芋、砂糖、牛乳、黒ごま、小麦粉、あられ、卵) ●焼きオクラ (オクラ、塩こしょう、ごま油) ●駿河湾産桜えびと枝豆ご飯 (桜えび、枝豆、米、塩) ●とうもろこしのかき揚げのせおにぎり (米、とうもろこし、塩、片栗粉、小麦粉、黒ごま、水、糸唐辛子) ●富士山サイダー寒 (粉寒天、水、砂糖、メロンシロップ、サイダー、ブルーベリー、キウイ) ●富士の甘いがんも ●貝割大根・水玉ラディッシュ・ミニトマト、レタス

**森田 莉那  
岳陽中学校 1年**

**【コメント】**  
 富士市の食材を多く使った弁当を作りしました。色鮮やかになるように、きれいな色の食材をたくさん使いました。



**グランプリ  
彩り豊**

**杉浦 希空  
富士南中学校 1年**



**【コメント】**  
 栄養バランスを考え野菜をたっぷり使用し、彩り豊かに、味だけでなく、見た目にもこだわりました。野菜を切るのに時間がかかってしまった結果、調理時間もかなりかかってしまい、大変でした。でもおいしくできて良かったです。

**【レシピ】**  
 ●野菜の肉巻き (人参、インゲン、豚肉、砂糖、醤油、みりん、小麦粉、サラダ油、塩こしょう) ●ひじき煮 (ひじき、人参、油揚げ、大豆、醤油、みりん、砂糖、酒、和風だし、水) ●さつま芋煮 (さつま芋、砂糖、みりん、水) ●チーズオクラ巻き (スライスチーズ、オクラ、のり) ●四色ご飯 (豚ひき肉、醤油、砂糖、みりん、生姜、米、卵、ほうれん草、塩、桜でんぶ、枝豆、りんご、ブロッコリー、ミニトマト)



**グランプリ  
バランス  
いいで賞**

**池田 知世理  
富士南中学校 1年**

**【コメント】**  
 地域の食材として、枝豆、とうもろこし、小松菜、ちりめんじゃこを使って、彩りと栄養バランスを考えて作りしました。

**【レシピ】**  
 ●枝豆ごはん (ご飯、塩、枝豆、ごま) ●だし巻き卵 (卵、だし汁、醤油) ●鮭の竜田揚げ (鮭、サラダ油、片栗粉、生姜、醤油、酒) ●鶏の唐揚げ (鶏もも肉、片栗粉、サラダ油、生姜、にんにく、醤油、酒) ●ゆでブロッコリー (ブロッコリー、塩、マヨネーズ) ●バターコーン (とうもろこし、バター、塩) ●ちりめんじゃこ小松菜の炒めもの (ちりめんじゃこ、小松菜、塩昆布、オリーブオイル) ●ミニトマト ●ぶどう、キウイフルーツ



**グランプリ  
魚・大豆  
を食べま賞**

**川口 天空  
岳陽中学校 2年**

**【コメント】**  
 2021年夏、日本ではオリンピックがにぎわいました。手作り豆腐を作った時のおからや豆製品をふんだんに使って、地元の食材とコラボして夏のオリンピックを表現しました。その名も「豆リンピック」。富士市の名物のサイダー寒は絶品です。

**【レシピ】**  
 ●ミライトワおにぎり (米、生桜えび、酒、大葉、塩、チーズ、のり) ●ソメイティ (米、お茶、しらす、落花生、チーズ、かまぼこ) ●豆腐の肉詰め (合挽肉、豆腐、パン粉、玉葱、卵、コンソメ、ケチャップ、塩こしょう、パプリカ、ピーマン、ソース) ●おからナゲット (おから、ツナ缶、豆腐、マヨネーズ、醤油、片栗粉) ●おからグラタン (ホワイトソース、牛乳、おから、バター、塩こしょう、かます、桜えび、チーズ) ●油揚げ巻き (油揚げ、豚バラ、オクラ、いんげん、人参) ●ひまわりウインナー (卵、片栗粉、マヨネーズ、ソーセージ) ●オーロラリーフ (ハム、ブロッコリー、胡瓜、枝豆、ミニトマト) ●サイダー寒 (サイダー、水、粉寒天、砂糖、メロンシロップ、いちご、ブルーベリー)



**グランプリ  
野菜  
たっぷりて賞**

**杉山 翔琉  
岳陽中学校 2年**

**【コメント】**  
 8種類の旬の野菜。夏バテ予防疲労回復にピッタリの食材、豚肉を使った、夏野菜豚肉巻き弁当です。地元の桜えびも使い、ビタミン、ミネラル、たんぱく質など栄養バランスの良い体も心も元気になるお弁当です。



**【レシピ】**  
 ●オクラの肉巻き (オクラ、豚肉薄切り、酒、本みりん、醤油) ●ナスの煮浸し (ナス、酒、本みりん、醤油、醤油麹、生姜) ●ピーマン、桜えび炒め (ピーマン、桜えび、塩、米油、こしょう) ●ゴーヤ、豚肉の卵炒め (ゴーヤ、豚肉小間切れ、卵、生姜、塩麹、醤油麹) ●ゆで人参の飾り切り ●ゆでオクラ ●胡瓜のり巻き (胡瓜、のり) ●赤米、黒米入りご飯 (赤米、黒米、梅干し、黒ごま) ●トマト、大葉



**グランプリ  
キャラ弁賞**

**小林 さわ  
富士南中学校 1年**

**【コメント】**  
 「まごわやさしい」を調べて日本の伝統的な食材で健康的なバランスの良いメニューにしました。夏休みの絵日記のような明るく楽しいお弁当を考えました。家族と一緒に考え、西瓜や麦わら帽子などを作るのに、たくさんの工夫ができました。可愛く仕上がったので良かったです。



**【レシピ】**  
 ●野菜チーズの肉巻き (チーズ、豚ロース、人参、アスパラ、酒、砂糖、醤油) ●野菜の黒酢炒め (黒酢、蓮根、舞茸、ピーマン) ●卵焼きの明石焼き風 (卵、牛乳、白だし、しらす、ほうれん草、蕪) ●ツナコーンサラダ (ミニトマト、コーン、ツナ、マヨネーズ、塩こしょう) ●お花ウインナー (ウインナー、コーン) ●えびボテサラダ (ゆでえび、じゃが芋、枝豆、塩こしょう) ●おにぎり (かにかま、胡瓜、黒ごま、海苔、塩、ケチャップ、油揚げ、ウインナー、ご飯、砂糖、醤油、酒、とうもろこし) ●デザート (キウイフルーツ、ネーブルオレンジ) ●レタス、パセリ