

第4回
富士山
おむすび計画

食育弁当コンテスト

入賞作品レシピ集2012

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。栄養バランスや地産地消に配慮した愛情たっぷりの作品が選ばれましたので紹介します。



富士山おむすび計画キャラクター
「おむすびん」

富士市食育推進計画

「富士山おむすび計画」目標キャッチフレーズ

おいしくごはん今日も元気

- ★毎日お米を食べよう
- ★食事バランスガイドを活用しよう
- ★標準体重を知ろう・体重を量ろう
- ★歯を大切にしておいしく食べよう

むかい合って楽しい食卓

- ★早寝・早起きして朝ごはんを食べよう
- ★むかい合ってみんなで食べよう
- ★姿勢を正して食べよう

するがの恵みに感謝の気持ち

- ★心をこめていただきます・ごちそうさまを言おう
- ★旬の食材・地元の食材を味わってみよう
- ★買作食(かうつくるたべる)3つの「すぎない」生活を心がけよう
- ★生ごみ削減・リサイクルに取り組もう

ひとりひとりが主役の食育

- ★作物をつくってみよう
- ★台所に立ってみよう
- ★食に関心をもとう
- ★富士市の食育を広めよう

市民行動
目標

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





グランプリ富士山賞 (グランプリ)

前田 智紀 (鷹岡中学校)

メニュー・レシピ

- *おにぎり(鮭) *おにぎり(お茶とニンジン) *鶏肉の塩麹焼き
- *きゅうりのベーコン巻き *富士の祥のに入った卵焼き
- *ちりめん干しと小松菜の炒め物 *ニンジンのグラッセ

主食は、2011「富士山おむすびコンテスト」入賞作品の「お茶とニンジンのおむすび」。副食は、富士市産のネギやちりめん干しを使用し、地産地消・栄養バランスに配慮した食育弁当です。



むすびん賞 (準グランプリ)

加藤 光佳 (富士見高校)

メニュー・レシピ

- *むすびん おむすび *ナボリン ケチャップライス
- *卵焼き(しらす・桜えび・青ネギ)
- *鶏肉落花生揚げ *椎茸とアスパラの落花生和え
- *ピーマンとしらすのゴマしょう油炒め *富士の梨

富士山おむすび計画参加校「むすびん」とつけ料理参加校「ナボリン」のおむすびを入れ、副食は、ちりめん干し・桜えび・落花生・ネギ・富士の梨といった富士市と近隣の特産品を使用し、富士市の特色を活かした楽しいお弁当です。



地産地賞 (準グランプリ)

石井 津与志 (一色)

メニュー・レシピ

- *大根葉としらす干しとベーコンの混ぜご飯
- *桜えびキッシュ *ニンジンとエリンギの炒め物
- ミニトマト

地場の野菜と魚介を使い、子どもの成長に必要な栄養素を盛り込みました。オーブンとフライパンだけで作れるので、後片付けもスピーディーです。



バランスいい賞 (準グランプリ)

大嶽 知子 (中丸)

- *ごはん *すきみバーグ
- *鶏ひき肉の磯辺焼き *いんげんのおがが和え
- *さつま芋とりんごのキャラメルソテー
- *ブロッコリー・ミニトマト・枝豆

メニュー
レシピ

魚・肉・緑黄色野菜・大豆・芋類・海苔・果物と様々な食材をバランスよく使用しています。



愛情いっぱい賞 (準グランプリ)

石崎 歩 (鷹岡中学校)

- *メニュー *ゆかりごはん *たこさんウィンナー
- *レシピ *焼き鮭 *唐揚げ *卵焼き
- *ミニトマト *焼きアスパラ

お父さんのために作った愛情弁当。お父さんが大好きな唐揚げと卵焼きを入れ、ごはんには、のりでお父さんと妹の顔を作りました。お父さんはものすごく喜びました。



愛情いっぱい賞 (準グランプリ)

荒井 美緒 (鈴川中町)

- *メニュー *おにぎり (似顔絵) *卵焼き
- *レシピ *カボチャサラダ *じゃがいものオイケチャ炒め
- *たこさんウィンナー *焼きうどん

子どものために作った仲よし親子弁当。おにぎりは、子どもの顔をかたどっています。



元気いっぱい賞 (準グランプリ)

清水 大世 (富士第一小学校)

- *メニュー *おむすび *鮭のマネアツ焼き
- *レシピ *メカジキのカレーソテー *コーンポテト
- *ビーマンの胡麻和え *オクラちくわ
- *スパゲッティ *唐揚げ・コロック・卵焼き
- *たまごウィンナー・うすらの卵のうさぎ
- *トマト・ブロッコリー

まちづくりセンターのお弁当作り講座で作った色々入って元気いっぱいなお弁当。



かくや姫賞 (準グランプリ)

荊沢 佳奈 (富士見高校)

メニュー
レシピ

*おにぎり(卵巻き) *かにかまぼこ
*ツナちくわ *揚げ物 *照り煮

富士市に伝わる伝説『かくや姫』をイメージした“かくや姫弁当”。卵を巻いたおにぎりはかくや姫、かにかまぼこは扇、ツナを入れたちくわは竹をかたどっています。



キャラ弁賞 (準グランプリ)

早川 真央 (富士南中)

メニュー
レシピ

*ごはん *うずらの卵 *ウインナー
*ブロッコリー *ミニトマト
*アスパラベーコン巻き *魚肉ソーセージ・コーン

キティちゃんのキャラクター弁当。うずらの卵・ウインナーに加え、ブロッコリー・ミニトマト・アスパラも入れて栄養バランスにも配慮しています。



キャラ弁賞 (準グランプリ)

山口 実里 (富士見高校)

メニュー
レシピ

*おにぎり(チーズのり・ハム・ニンジン)
*ハム・かにかまぼこ *卵・ウインナー
*煮豆 *カボチャ *枝豆 *肉 *スイカ

ふじっぴーのキャラクター弁当。富士市産のニンジン・トマトを使い、地産地消にも配慮しています。



キャラ弁賞 (準グランプリ)

大窪 智美 (横割6丁目)

メニュー
レシピ

*ケチャップライス(卵焼き・のり・チーズ・かまぼこ)
*オクラ肉巻き *カボチャの茶巾
*ウインナー *卵焼き *ミニトマト・ブロッコリー

ハロウィンをイメージしたピカチュウのキャラクター弁当。ケチャップは苦手な子が多いピーマンを細く隠して入れてあります。お子さんが、「嬉しさのあまり、嫌いだったはずの食材を思わず食べちゃった」なんてこともある苦手食材克服弁当です。