



キャラ弁賞

近藤 楓

(岩松中学校)

メニュー
レシピ

- *リラックマ・コリラックマお稲荷さん
- *キイロイトリ(卵焼き) *桜海老とキャベツ炒め
- *鶏のから揚げ *アボカドマヨネーズ和え
- *彩り(ハム・レタス)

リラックマのお稲荷さんに、バランスよくおかずを詰め合わせました。地元食材の桜海老を使用しました。



キャラ弁賞

河合 陽生

(富士見高等学校)

メニュー
レシピ

- *エルモむすび(ケチャップライスはんぺんのりトマト)
- *卵焼き *ウインナー *ポテトサラダ
- *煮物 *ブロッコリー

エルモのおむすびの周りに、おかずをかわいく詰めました。小さい頃、母に作ってもらったお弁当を思い出して作りました。



キャラ弁賞

山口 雅子

(厚原)

メニュー
レシピ

- *クマおにぎり(おかかのり) *エビのマヨネーズ炒め
- *もやしとキャベツの味噌風味 *アスパラ豚肉巻き
- *黒まるはんぺん *かにがまチーズのくるくる巻き
- *レタス *飾り(うずら卵・ハム・チーズ・ウインナー)

小学生の子どものために、好き嫌いをなくたくさん食べられるような、お弁当のフタを開けたとき「わあー!!」と笑顔になるような楽しいお弁当を作りました。

富士市食育キャラクター 「むすびん」プロフィール



- 名まえ: むすびん
- 生年月日: 平成22年2月23日(富士山の目)
- 性別: 男の子 ● 出身: 富士市
- 趣味: 富士山型のおむすびを作ること
- 特徴: 富士山とおむすびを合わせたキャラクター
おむすびの角が食べられてしまったような形は、富士市から見える富士山最大の側火山である「宝永山」と火口をイメージしています。
富士市の食に関するイベントに現れます。

第5回 富士山おむすび計画

食育弁当コンテスト 入賞レシピ集2013

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いっぱいの作品が選ばれましたので紹介します。



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
- ★食に関心をもちよう
- ★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

白川 航生

(岩松中学校)

メニューレシビ

- *むずびんおむずび(スイートコーン)
- *しらすとチーズの卵焼き
- *お茶から揚げ *キャベツの春巻き
- *キウイフルーツ
- *彩り(パプリカ・ブロッコリー・レタス)

主食は「むずびん」のおむずび、副菜は、しらす・お茶・キウイフルーツといった富士市の特産品を使った、栄養バランスの良いお弁当です。



地産地賞

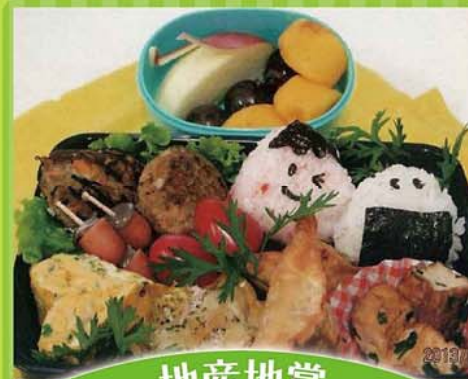
望月 将平

(岩松中学校)

メニューレシビ

- *ごはん(梅ちりめん)
- *豚肉とねぎとめじの炒め物 *卵焼き
- *桜海老と豆腐の炒め物 *ウィンナー *焼きナス
- *彩り(枝豆・ミニトマト・きゅうり) *ブルーベリー

富士市や静岡県産の野菜にこだわって作った地産地消弁当です。彩りよく仕上がりました。



地産地賞

山口 恵利加

(誠信少年少女の家 職員)

メニューレシビ

- *おにぎり(塩・梅)
- *骨髄ハンバーグ(鯖の味噌煮缶、ひじき使用)
- *サツマイモグラタン *サモサ *どんぐりウィンナー
- *しらす入り卵焼き *厚揚げのおゆみ風
- *彩り(ミニトマト・サラダ菜・枝豆) *ブルーベリー

子ども達の苦手な青魚やひじきを大好きなメニューにいて、気づかれないうちに食べてもらうことができ、成長期に必要な栄養(カルシウム、DHA)も摂れるようにしました。また、富士市大淵の農家の方が作った野菜、お肉など30品以上の食材を使いました。



バランスいいで賞

古牧 峻

(岩松中学校)

メニューレシビ

- *梅じゃこ入りおにぎり *チキンの照り焼き
- *ベーコンとブロッコリー炒め
- *ピーマンとちくわのカレー炒め物
- *シーチキン入り卵焼き *梨

野菜やフルーツを取り入れたバランスのよいお弁当です。



バランスいいで賞

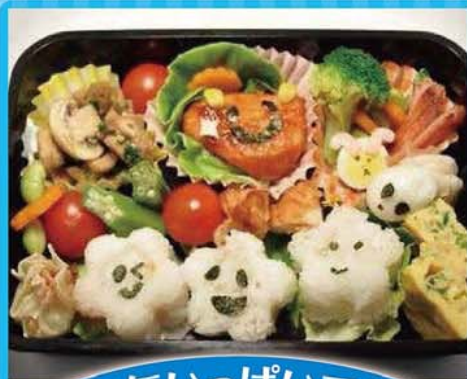
中村 文哉

(富士見高等学校)

メニューレシビ

- *おにぎり(ちりめんぼしと黒ゴマ・桜海老と青シソ)
- *葉ねぎ入り卵焼き *ピーナッツ粉使用鶏から揚げ
- *ピーナッツ粉使用葉ねぎの酢の物
- *ちりめん干しと葉ねぎの天ぷら
- *落花生入りひじき *彩り(ミニトマト・レタス)

富士山のみもと(富士・富士宮)の食材(葉ねぎ・たまご・富士の鶏・落花生・ミニトマト・レタス・青しそ等)をふんだんに使い、地産地消を心掛けて作りました。ちりめん干し、桜海老等も県内産にこだわり、身近な食材の良さ(おいしさ)を再発見できるお弁当です。



元気いっぱい賞

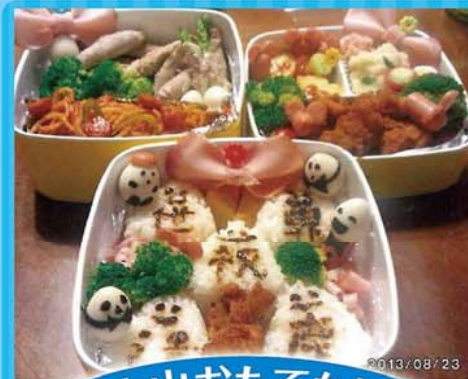
山本 真輝

(原田小学校)

メニューレシビ

- *おにぎり*マグロのケチャップソテー
- *しらす入り卵焼き *キャベツの包み焼き
- *キノコのマリネ *タコさんウィンナー
- *彩り(ブロッコリー・人参・枝豆・レタス・トマト・オクラ・うずら卵)

僕が初めて作ったお弁当ですポイントのはずらの卵に小さい目と口をつけて作った宇宙人(あとは野菜を型でぬいて、にぎやかなお弁当にしました。やっている時は楽しくて、味もすごくおいしくできました。



富士山おもてなし賞

久保田 留未

(富士見高等学校)

メニューレシビ

- *おにぎり(のり) *アスパラ肉巻き *鶏から揚げ
- *卵焼き *ナポリタン *じゃがりこポテトサラダ
- *飾り(ウィンナー・うずら卵・ハム・ブロッコリー)

今回、富士山が世界遺産になったのでお祝いの意味を込めてキャラ弁にしました。大勢でのお祝いとして3段にしました。工夫としてはじゃがりこでポテトサラダをつくったことです。野菜は富士宮のお友達の家で作っているものを頂き使用しました。